痩せずとも美BODY

ar

2016
JUNE

6

アール

愛されなけりゃ意味なし！
フェチBODYしか欲しくない

ar っぽいのだけ集めました
リアルに使えるボディコン服

絵梨佳の肌を輝かせるもの
女のカラダとアクセサリー

そうだ！水着を買おうよ！
チークが映える白い肌
甘くも辛くも透明感メイク
白コーデに映える髪
ar-1ヘアグランプリ

kisimariのDIY特別版
超ハッピーになれる夏の部屋

一生モノの美脚を手に入れる
汗について知らない12のこと
わたし靴脱いでもスゴいんです
㊙VIO脱毛のすべて



JUICY BODY IS FULL OF LOVE♥♥

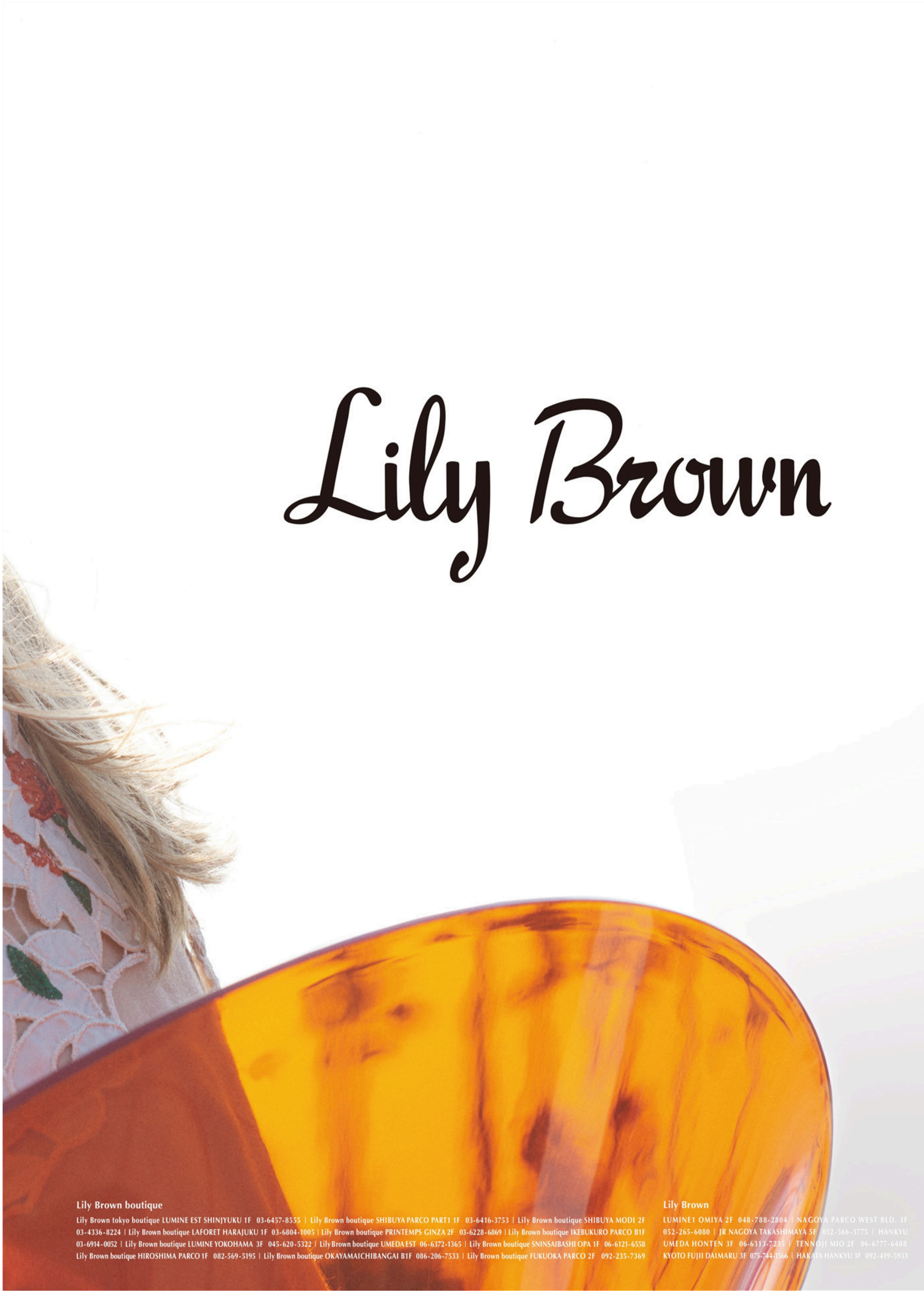
隅から隅までオンナノコ

有村架純を丸ハダカ！

ナツ男アルバム
鈴木亮平・斎藤 工
窪田正孝・柳楽優弥

アール6月号 2016年5月12日発行・発売（毎月1回12日発行・発売）第22巻第6号 平成8年2月20日第三種郵便物認可


CosmeKitchen
Natural Organic Beauty Select
NEW OPEN 4.15 atre EBISU
www.cosmekitchen-webstore.jp



Lily Brown
Lily Brown boutique
Lily Brown tokyo boutique LUMINE EST SHINJYUKU 1F 03-6457-8555 | Lily Brown boutique SHIBUYA PARCO PART1 1F 03-6416-3753 | Lily Brown boutique SHIBUYA MODI 2F 03-4336-8224 | Lily Brown boutique LAFORET HARAJUKU 1F 03-6804-1005 | Lily Brown boutique PRINTEMPS GINZA 2F 03-6228-6869 | Lily Brown boutique IKEBUKURO PARCO B1F 03-6914-0052 | Lily Brown boutique LUMINE YOKOHAMA 3F 045-620-5322 | Lily Brown boutique UMEDA EST 06-6372-1365 | Lily Brown boutique SNINSAIBASHI OPA 1F 06-6121-6558 Lily Brown boutique HIROSHIMA PARCO 1F 082-569-5195 | Lily Brown boutique OKAYAMAICHIBANGAI B1F 086-206-7533 | Lily Brown boutique FUKUOKA PARCO 2F 092-235-7369
Lily Brown
LUMINE1 OMIYA 2F 048-788-2804 | NAGOYA PARCO WEST BLD. 3F 052-265-6080 | JR NAGOYA TAKASHIMAYA 5F 052-566-3775 | HANKYU UMEDA HONTEN 3F 06-6313-7235 | TENNOJI MIO 2F 06-6777-6488 KYOTO FUJII DAIMARU 3F 075-744-1566 | HAKATA HANKYU 3F 092-419-5933



NEW ARRIVAL

fashion

梅雨シーズンにマストなレイングッズをご紹介

a - 2



a - 1



a

トラッドdeガーリーなブルーレーベル・クレストブリッジのレインコート

トレンド感たっぷりのブリティッシュクローズが素敵なブルーレーベルからレインコートが登場。真っ赤なトレンチやチェックパターンのポンチョは、着るだけで主役級の存在感！　はっ水加工の軽やか素材で機能性もバツグンなのデス。

d - 2



d - 1



淡いラベンダーカラーにドキマギ♡



d - 3

d

NEW OPEN

HUNTERフラッグシップストアが銀座にOPEN！

不動の人気を誇るイギリス発の老舗ラバーブーツブランド、ハンターの日本初となる旗艦店が東急プラザ銀座に登場！　カラフルなレインブーツは、雨の日はもちろんフェスでも活躍必至。日本限定カラーのヒールブーツにも注目デス。





b - 1

しましまコートで雨の日もご機嫌♪







b - 2

b

デイリーコーデにもハマる、Khajuのシャレオツレイングッズ

キュートなボーダーコートから、マニッシュなミリタリーコート、カラフルなビニールバッグまで、カージュには雨の日じゃなくてもしっかり活躍してくれそうなスタイリッシュなレイングッズがズラリ。早速お店をCHECKして！



e - 1





e - 2

e

キャセリーニの旬なバンダナ柄傘とハンサムなレインブーツ

乙女ゴコロをくすぐる雑貨が豊富にそろうキャセリーニから、キャッチーなバンダナ柄の傘をデリバリー。日傘としても使える2wayだから、夏までがっつり活躍してくれて優秀。サイドゴアデザインがクールなレインブーツも見逃せません。



c - 1

c

新ブランドジュール・ド・シニョンのプリント傘コレクション

フレンチシックな雑貨がそろうライフスタイルブランド、ジュール・ド・シニョンが今季デビュー。ボーダーや水玉…雨の日のおでかけが楽しくなっちゃうプリント傘が目白押し♡　ノーマルな長傘から折りたたみまでバリエ豊富にスタンバイ。

c - 2



ピンクボーダーでお目立ち度120%！



c - 3

f - 3



f - 2



f - 1





f - 4

f

フェスにもぴったり♡ ROSE BUDのアウトドアなウィンドブレーカー

人気セレクトショップ、ローズ バッドイチ押しのレインアイテムは、丈夫で汚れにくいゴム素材がアウトドア仕様なウィンドブレーカー。ぶかっと着る大きめのサイジングと、フード付きデザインがボーイッシュ。同素材のハットもおすすめ。

e-1 カジュアルコーデのハズしにぴったりなバンダナ柄が魅力的。レトロなウッドの持ち手もポイント。傘各￥5,500、**e-2** レザーのサイドゴアブーツのようなルックスがニクい。合わせやすさ抜群だから一足持ってて損はナシかと☺　ブーツ￥8,900／キャセリーニ

f-1、**f-3** ツバ付き帽で可愛らしく日よけ対策♪　ハット各￥7,200、**f-2**、**f-4** 大きめサイズのネイビーとカーキ、どちらも着回しが利きそう。アウター各￥24,000／CAPE HEIGHTS（ローズ バッド）

c-1 爽やかなトリコロールボーダーが今の気分にジャスト。折りたたみ傘￥2,200、**c-2** コロンとしたフォルムがCUTE。ラブリーなピンクのボーダー。傘￥2,000、**c-3** ブルーに浮かべたピンドットがレトロガーリー♡　折りたたみ傘￥2,200／ジュール・ド・シニョン（ヒロタ）

d-1 おなじみのロングブーツは、絶妙なパステルカラーで差をつけて。ブーツ￥16,500、**d-2** シャープなフォルムが都会的なヒールブーツ。鮮やかな青は日本限定カラー。ブーツ￥25,000、**d-3** ほどよいボリューム感が◎なショートタイプ。ブーツ￥15,000／ハンター

a-1 チアフルなイエローチェックに視線集中！　ポンチョ￥49,000、**a-2** おしゃれなトレンチ型のレインコート。大胆な赤にホレボレ♡　こんなに可愛いなら、思わず雨の日が待ち遠しくなっちゃうかも。コート￥49,000／ブルーレーベル・クレストブリッジ

b-1 茶目っ気ボーダーにノックアウト！＆スパイシーなアースカラーがイマドキ。携帯に便利なポーチ付き。コート各￥2,000／ダブルピーシー、**b-2** 雨にも強い、ビニール素材でゴキゲンに。バッグ￥6,900／キャセリーニ（カージュ ルミネエスト新宿店）

NEW OPEN　SHOP DATA　d

HUNTER グローバルフラッグシップストア
㊟東京都中央区銀座5-2-1 東急プラザ銀座1、2F
☎03-6280-6544
㊡11:00〜21:00

Photo:Kita Masahiro　Text:Iseki Sayaka


大正製薬
あなたもデナーシカ!?
こ、
これ
だけ!?
おしりを
地面に
むけた
だけでした。
さっきまでの
便意は
どこへ。
毎日
ふんばれるほど
ヒマじゃないん
だよね…
私の人生の
ふんばりどころ、
ここでいいん
でしか。
私の腸は、
そんなに
いごこちが
いいでしか?
9食分を
溜めているのに、
まだ
ごはん!?
マイ
ファースト
便秘薬
ベンピの人にしか分からない、ベンピのつらさ。
そのうちどうにかなるかなぁ、なんて思っていませんか。
コーラックファーストは、出ないときだけ飲めばいい、やさしい便秘薬。
はじめは1錠。すこしのキキメから試せます。
はじめは1錠から
第2類医薬品
コーラックFirst ファースト
少しずつ量を調節できる便秘薬
20錠
たいへん
だよねぇ…
コーラックFirst ファースト 第2類医薬品
販売名:コーラックファースト
効能 ■便秘 ■便秘に伴う次の症状の緩和:頭重、のぼせ、肌あれ、吹出物、食欲不振(食欲減退)、腹部膨満、腸内異常発酵、痔
用法・用量 次の量を就寝前(又は空腹時)に水又はぬるま湯で服用してください。ただし、初回は最小量を用い、便通の具合や状態をみながら少しずつ増量又は減量してください。15才以上1日1回1~4錠、11才~14才1日1回1~3錠。11才未満は服用しないこと。
大正製薬株式会社 〒170-8633 東京都豊島区高田3-24-1 ●インターネットホームページ http://www.taisho.co.jp/colac/ ●本品についてのお問い合わせは(お客様119番室)03-3985-1800
受付時間 8:30~21:00(土・日・祝日を除く)

NEW ARRIVAL cosmetics

本当にキレイな肌、をつくろう





















No: 4_ ettusais

夏は化粧くずれが気になる季節。そんな悩みを解決するのがマシュマロファンデ。くすみや毛穴などの凹凸をしっかりカバーしながら、ふんわりマット肌に。皮脂吸着パウダーが皮脂をしっかりキャッチ。エテュセ　ふわふわマシュマロ ファンデーション　SPF25・PA+++　25g　¥1,300(限定)

No: 8_ FASIO

気になる毛穴や色ムラも自然にカバーしながら、汗・水・皮脂に強いウォータープルーフのフェイスパウダー。過酷な夏でも、白浮きせず快適なサラサラ肌を長時間キープ。ファシオ　ウォータープルーフ フェイスパウダー 01　SPF30・PA++　5.5g　¥1,700(5/16発売)／コーセーコスメニエンス

No: 5_ CHANEL

薄いヴェールで肌を包み込むように軽やかなパウダーがフィットし、洗練されたふんわりフォギー肌に。光拡散効果で、薄づきながらくすみや色ムラ、毛穴など気になるアラを瞬時にカバー。透明感のある理想の肌に。シャネル　ル タン ウルトラ トゥニュ コンパクト　SPF15　13g　¥7,200

No: 1_ ESTÉE LAUDER

発売以来、ベストセラーに君臨する伝説のファンデは夏の強〜い味方！　なめらかで肌にピタッと密着するセミマットな仕上がりで、夜までお化粧直しがいらないほどくずれないと絶賛。エスティ ローダー　ダブル ウェア ステイ イン プレイス メークアップ　SPF10・PA++　30㎖　¥6,000

No: 9_ M·A·C

定番人気ファンデがさらに進化！　くずれにくい美しい肌をキープする欠点のないメイクアップフィニッシュはそのままに、キメが整いハリ感のある肌に導くスキンケア成分の働きで、フレッシュなマット肌に。M·A·C スタジオ フィックス フルイッド SPF 15　SPF15・PA++　32g　¥4,400

No: 6_ MAQuillAGE

まるでローションのように肌にすーっと軽く溶け込む質感で、薄膜の光膜をつくりフィット。肌をピンと引き締めるように密着しながらツヤ感のある美形ムードを演出。マキアージュ　ドラマティックスキニーフィルムリキッド UV　SPF25・PA++　30㎖　¥3,500(編集部調べ)／資生堂

No: 2_ YVES SAINT LAURENT

加齢による慢性炎症と、紫外線や大気汚染などのストレスによる急性炎症により加速する炎症老化を同時にブロック。シルクのような質感で、しっかりと肌に潤いを与えながらとろけるようにフィット。イヴ・サンローラン・ボーテ　オールージュ UV50　SPF50・PA+++　30㎖　¥12,500(5/13発売)

No: 10_ MiMC

乾燥や肌アレから肌を守るアフリカンビューティオイル効果で、フィット力もバツグン。紫外線をしっかりブロックしつつ、フレッシュな素肌感あふれる肌に。MiMC　ナチュラルエイジングケアコンパクトミネラルファンデーションサンスクリーン　SPF50+・PA++++　10g　¥6,500(春夏限定)

No: 7_ KIEHL'S

キールズ初の100%ミネラルUVは、肌への優しさと高いUV効果にこだわり抜いた秀作。敏感肌やニキビになりやすい肌でも、紫外線を強力にブロック。ミネラル色素配合で、ナチュラルな肌トーンに。キールズ　DS ミネラルUV ディフェンス　SPF50・PA+++　50㎖　¥4,900／KIEHL'S SINCE 1851

No: 3_ RMK

素肌のような軽いつけ心地でありながら、高い紫外線カット効果で肌をプロテクト。紫外線や冷房で乾燥しがちな肌をケアするスキンケア成分を配合しているので潤い肌もキープ！　ストレスフリーなベースメイクに。RMK　UV リクイドファンデーション　SPF50+・PA+++　30㎖　¥4,500

Photo:SHINTARO　Text:Nezasa Miyuki


Du fond du coeur
gelato pique
Goûtez à une vie sucrée
En vous souhaitant une douce nuit
Décontractez - vous
Dégustez nos robes de chambre,
délicieuses comme un dessert
Ouvrez ce paquet le plus vite possible!
gelatopique.com

YES! WE LOVE GELATO PIQUE

Vol.29
ゴキゲンすぎる夏のために買うべきは？

「ジェラート ピケ」×星占いの最強タッグでお届けする、大好評コラボがふたたび♥
今回ご紹介するのは、5～7月の星回りから導き出した開運間違いナシの部屋着コレクション。
来るべき夏に向け、運気もマインドもアゲたもん勝ち。信じる乙女にハッピーはくる！

Photo:Otake Miyuki　Illustration:maegamimami　Text:Majima Emari





ご指南いただいたのは…

ステラ薫子先生

幼少時から霊感が強く、独学で占星学とタロットを取得。驚異的な的中率と的確なアドバイスには定評が。すべての人の人生力をアップさせることを使命とし、執筆や電話占いなどで幅広く活躍。海外からも大注目されるスゴいお方。







シアワセを引き寄せる部屋着占い

Summer













7月

★ KEYWORD ★
パートナー、恋愛

ラブ強化月間に突入！ハート柄パンツが恋を呼ぶ♥

お待ちかねの夏到来。木星がパートナーの部屋へと移り、恋愛運も一気に活性化。カップルは関係が一歩進みそう。フリーの人も運命の人にめぐり合える可能性が♡　ただし、仕事の部屋に星が集中するのでオンタイムが忙しくなる気配も。マインドをしっかりと恋愛モードに切り替えるべく、ラブ全開なハート柄パンツの投入を。注目すべきは、褪せたトーンのピンクや赤を採用している点。"媚びないハート柄"を選ぶことで、オトナの愛を引き寄せられる…!?　ランジェリーブラキャミを合わせて、お色気チャージするのもお忘れなく。ブラ&ショーツセット￥6,500、パンツ￥6,200、ポーチ￥3,000／ジェラート ピケ

6月

★ KEYWORD ★
努力、ステップアップ

SEXYなセットアップでコツコツ女を磨くと吉

木星が秘密の部屋に隠れる６月は、水面下で物事を進めることがスムーズな展開を呼ぶポイント。人生のステップアップを目指したくなる時でもあり、この時期に実現のための努力を始めておくと今後の運気もアガりそう。そこでチョイスしたのが、スムーズィ素材を使用したセットアップ。薄手に仕上げた夏用のふわもこで、肌触りはする～んとなめらか。一見シンプルなようでいて、着るとカラダにしなやかに沿ってボディラインが出まくる点も雌ガール好み♡　これでSEXY気分を盛り上げつつ、お部屋で地道に女磨きを。オンナとしての格を上げてこー！　トップス￥5,000、スカート￥4,600／ジェラート ピケ

5月

★ KEYWORD ★
遊び、楽しみ、チャレンジ

日々を楽しむと運気が上昇。クジラ柄パジャマと旅へGO！

幸運の星・木星が遊びの部屋に移動。この時期は、心が浮き立つことへの挑戦が幸運を招くカギに。自我の部屋にも星が集まるので、趣味やプライベートを楽しむうちに自分の方向性が見えてポジティブになれそう。そんな流れを後押しするのが、ラッキーの象徴であるクジラ柄のパジャマ。キャッチーbut大人っぽく着られるように、クジラのグラフィックも計算ずく。風通しのイイ涼しげ素材で、ベタつく梅雨の時期も清涼感たっぷり。このパジャマをお供にショートトリップへ出かければ、運気アップは確実。新たな恋にも出会えるかも!?　シャツ￥6,000、ショートパンツ￥4,200、ロゴボトル￥1,200／ジェラート ピケ


くもりのない私へ
透明感があふれだす
face wash
face lotion
serum
face milk
医薬部外品
WHITE
medel
natural
メデル ナチュラル
— ホワイトライン —
Follow me!
BbyE inc. 0120-666-877 http://www.bxe.co.jp/medel/ @bxe_natural
ツルハグループ（ツルハドラッグ・くすりの福太郎・ウェルネス・ウォンツ・レディ薬局）にて好評発売中！（一部店舗を除く）

6

P17


2016 JUNE
CONTENTS

BODY特集号

美味ボディになろう

P70


What's "雌ガール"?＝メスの本能を秘めた可愛いモノ好きガール

ar

「アール」は毎月12日発売です。

arは空気、さわやかな風という意味のポルトガル語。英語のairと同じ言葉です。



COVER
モデル／有村架純
撮影／三宮幹史（ダストフリープロダクション）
スタイリング／NIMU（まきうらオフィス）
ヘアメイク／信沢Hitoshi
デザイン／鈴木さとみ(codomo)
ロンパース￥23,000／ステート オブ ジョージア（ジャック･オブ･オール･トレーズ）
重ねたレーススカート¥7,800／レイ ビームス(ビームス ウィメン 渋谷)

arのwebサイトはこちら♥ www.ar-mag.jp

お知らせ
誌面に掲載した商品等の価格はすべて、本体価格(税抜)です。この価格に、8%の消費税がお支払いの際に加算されますのでご了承ください。

隅から隅までオンナのコBODY！

SO JUICY, SO LOVELY, SO CLEAR

有村架純を丸ハダカ♡

雌ガールの「こうなりたい♡」を詰め込んだ理想の女のコ＝有村架純が、
熱烈なラブコールにお応えして8か月ぶりにカバーに登場！
今月はBODY号ということで、最近さらにすっきり女らしくなったと
評判の〝架純BODY〟をフィーチャー。ライン、質感、パーツなど、
日々のお手入れやカラダの秘密について、徹底的に聞いちゃいました。
最近感じるアレコレを語りに語ったQ&A集もお見逃しなく。



Photo:Sannomiya Motofumi
(DUSTFREE PRODUCTION)
Styling:NIMU (MAKIURA OFFICE)
Hair Makeup:Nobusawa Hitoshi
Model:Arimura Kasumi
Text:Majima Emari
Design:Suzuki Satomi (codomo)







KASUMI ARIMURA

1993年2月13日生まれ、兵庫県出身。誰もが魅了されるピュアな存在感と可憐にキラめく笑顔で、ドラマや映画、CMなど、各方面で引っ張りだこの超人気女優。2016年に入ってからも、ドラマ『いつかこの恋を思い出してきっと泣いてしまう』(CX系)、映画『僕だけがいない街』『アイアムアヒーロー』など、話題作に出演。映画『夏美のホタル』(6/11公開予定)など、今後も出演作が目白押し！

トップス￥11,000／ワンダラーズ、
インに着たビスチェ￥10,000／
サムデイズ ラヴィン、
ショートパンツ￥15,000／
エムエルエム
(ジャック・オブ・オール・トレーズ)



カラダのことについて
考えるのは大好き♡

WHY IS HER BODY SO JUICY? BECAUSE...

KASUMI BODY IS FULL OF LOVE.

愛を持って自分のカラダに向き合うこと

理想は、しなやかでほどよく引き締まったカラダ。特にウエストがキュッとしていると素敵ですよね。以前arさんでウエストを55㎝にしたいと言ったけど、ジムで腹筋や側筋を頑張ってちゃんと実現したんです。基本的にカラダを動かすのは好きなので、家でも腹筋やお尻を上げる運動は日課。他に気をつけているのは、冷たい飲み物と糖質を控えること。これだけで、だいぶむくみにくくなるんですよー。でも、ストイックにはなりすぎないように。実は10代の頃、無理なダイエットで心とカラダのバランスがとれなくなってしまったことがあって。ジムに通うようになってからは、カラダに向き合うことが楽しめるようになりました。今は少しずつ体質も変わっているので、自分に合う方法を探しながら、楽しくカラダづくりをしていきたいな。

STUDY OF KASUMI BODY

男の人とはまったく違う
ボディラインのなめらかさを
大切に、大切に



カラダのすべてが まろやかな曲線で できている

カラダの曲線はすごく大切だと思います。
くびれはもちろん、背中や二の腕のしなやかなラインもそう。
男の人の直線的なカラダとはまったく違う、
女性らしさが一番表れる部分だと思うんです。
その曲線をキレイに魅せるために必須なのがメリハリ。
丸みのある柔らかいラインはキープしつつ、
お腹はしっかり締める。メリハリをきちんとつけると
ボディラインのまろやかさがいっそう際立つ気がします。
私自身は、5年前にストレッチを始めてから
身体つきに変化が。硬かったカラダが柔らかくなって、
お腹やお尻のお肉のつき方も変わってきたみたい。
ジムでトレーニングをするのは好きだけど、
筋肉でカチカチした感じのカラダにはしたくないんです。
ストレッチやマッサージをほどよく組み合わせて、
柔軟性をプラスするのが私のルール。女らしい
曲線で描かれた、なめらかボディを目指してます。

チューブトップ¥9,800／
ミンクピンク
（ザ・ウォール ショールーム）
ショートパンツ¥11,400／
スナイデル
サンダル／スタイリスト私物

IT IS SPECIAL ONLY FOR GIRLS

YES! CURVY!



腕をしゅっとさせるには
背中を鍛えると
いいんですよね

でも
手足はまっすぐ
のびやかで

実は、O脚なのが悩みのタネ。ジムで相談して筋肉をつけつつ、歪み対策で整体にも通っています。ひざ下はなぜかもともとスッキリしていて、「まっすぐでイイね」とホメていただくことも。とはいえ、舞台をやっていると、だんだん変な筋肉がついてしまうこともあって。お風呂に入る時に毎日鏡で自分のカラダを見て、ボディラインや筋肉のつき方をチェックするのが習慣になってます。腕はしゅっと見えるように、背中を鍛えているところ。肩甲骨を寄せると、腕のたるみが背中にいってくれてすっきりするみたい。テレビだと膨張して映るから、表に出る人間としてちゃんと整えなきゃって思っています。役柄のイメージもあるし、なにより自分の姿を気持ちよく見られることに、シアワセを感じるんです♡今日の撮影も、イイ写真が撮れたからすごくハッピー。「頑張っておいてよかったー」って思いました（笑）。

STRAIGHT LIKE WAY OF HER LIFE

TRULY SLIM ARMS & LEGS

トップス¥10,000／ワンティースプーン（ジャック・オブ・オール・トレーズ）

ワンピース¥36,000／
チャイ（ロンハーマン）
スカーフ／スタイリスト私物

愛すべき"女の子パーツ"は きちんとボリューム、色っぽヘルシー



お尻はもう少し
大きいといいなー

昔はとにかく細くなりたいと思ったことも
あったけど、最近は細いだけのカラダは
あまり魅力的ではないような気がしていて。
バストやヒップのような女の子パーツは
きちんとボリュームがあった方が可愛い。
私はそんなにお尻が大きい方ではないから、
もう少し大きくできるといいなあ♡
きゅっと上がったヒップになるように、
付け根から筋肉トレーニングしてます。
そうやってあれこれ頑張ってはいるものの
まだまだ理想のカラダにはほど遠い。
「ここはもうちょっと…」って
気になるポイントがたくさん。
写真を見ながら体型をチェックして
次の改善点を探して、またトレーニング！

バストは
女の子らしい丸みを
キープしたいな♡

バストは特に何もしていなくて、20歳頃から、
なぜか自然に女性らしくなってきました…。
女のコらしい丸みはこのままキープしたいけど、
お洋服を選ぶから、サイズはほどほどが理想です。
もともとラインを強調する服はあまり着ないんです。
それよりも、首元が開いたデザインを選んでデコルテを
魅せた方が、カラダもキレイに見えるんじゃないかな？
デコルテのケアもごくシンプルで、鎖骨に沿って
軽くさすったり、クリームを塗ったりするくらい。
それだけで血行がよくなって鎖骨もくっきりするし、
滞りがなくなる気がします。内側が淀んでいると
肌色もくすんできて、せっかくの色っぽさも台無し。
ヘルシーで巡りのいいボディが一番♪

SHE IS A GIRL OF THE TRUTH

SEXY SEXY BUST & HIP!



ずっと触れていたい
って思わせる
柔らかい肌になりたい

IT MAKES EVERYONE FEEL BETTER

FLUFFY SKIN

モチモチ＆ふわふわな肌を目指してる！

柔らかーい肌になりたい♡ 『いつ恋』でご一緒した監督が理想的なモチモチ＆ふわふわ肌で、ずっと触っていたいと思うくらいキモチよくて（笑）。パーンとハリのある肌よりも、女性らしいしっとりなめらかな質感に憧れます。ボディケアは特別なことをするより、基本のケアを続けることが大切。お風呂上がりにクリームを丁寧に塗って、ローラーでコロコロマッサージを。お風呂は42度くらいの熱めのお湯に15分ほど。お気に入りの香りのバスソルトを入れて、たっぷり汗をかくようにしています。デトックスはすごく重要！ お風呂やジムでどさっと汗をかくのも必要だし、温かいものを飲んでじわじわ発汗することも肌にとっては効果的。血色がよくなるし、ナチュラルなツヤ感もアップ。余計なものがない、健やかな肌に近づく気がします♡

ロンパース¥13,800／ミンクピンク
（ザ・ウォール ショールーム）
サンダル／スタイリスト私物

GIRL'S TALK

今、有村架純が感じていること

FEELING OF KASUMI NOW...

最後はBODYに限らず、ファッション、恋愛、カルチャーなどなど、知りたいことをぜーんぶまとめてクエスチョン！まぶしく輝く旬な女優・有村架純の"今"に迫ります。



新しくチャレンジしたいことは？
茶道を習ってみたい！
近所に裏千家のお教室があるので気になっています。

習慣にしていることはある？
お風呂上がりのマッサージ＆ストレッチ。むくみにはずーっと悩まされているので、最近はマッサージグッズを持ち歩いて、移動中も脚や腕をコロコロしています。

どんな香りを身につける？
香水より、アロマやボディクリームで香らせるのが好き。
フローラルなものやフォレスト系で好きな香りを探して身につけてます。

いつも持ち歩いてるものは？
台本、イヤホン、財布、ポーチ、ハンドクリーム、リフレッシュ用のルームスプレー。

有村架純的これだけは手放せないもの
上京する時に友達がプレゼントしてくれたアルバム。
時々みんなが書いてくれたメッセージを見直して励まされています。現場で撮影した集合写真も、とっても大切。



最近買ったものは何？
スウェット、デニムスカート、つなぎ。
シンプルな格好が好きです。

日々のリセット方法は？
運動、ショッピング、友達と会うこと。

これから挑戦したいスタイル
ワードローブに色がないから、キレイ色の服はこれから取り入れていこうかなって。あとは柄ものも。気分が明るくなるようなものに挑戦したいな。

「日々トキめくことが大事！」

憧れの女性像は？
親しみやすい女性。
話しかけにくいタイプじゃなくて、気さくな存在になりたいです。

カラダの中で好きなパーツは？
うーん、大きい手のひら…かな？でも手は少しスジばってるから、ふっくらした女性らしい手が羨ましい…。カラダに関しては、もっとこうなりたい！っていう気持ちでいっぱい。

理想のカラダは？
ヨンアさんと長澤まさみさん。長澤さんは日本アカデミー賞の時にシースルーの服を着ていて、背中がすごくキレイだったんです！背も高いし、細いし、胸もあるし、本当に理想的♡

結局、一番大事にしてることって？
気持ちに余裕をつくること。
忙しくなると呼吸が浅くなりがちなので、深呼吸できるような状態でいるようにしてます。



ワンピース¥49,000／マリシア（ロンハーマン）

撮影中、暇な時間ができたら何してる？
音楽を聴いてます。映画のサントラとか、椎名林檎さん、aikoさん、星野源さんの曲を聴くことが多いです。

男の子のどこを見る？
全体の雰囲気と笑った顔。

好みの洋服のスタイルは？
女の子っぽいファッションより、シンプルカジュアルな服装がタイプ。ワードローブもモノトーン系が多め。

言われたいほめ言葉は？
「意外としゃべりやすい」って言われると嬉しい♡
仕事では「○○の役が架純ちゃんでよかった」って言っていただけた時は、すごく幸せを感じるし、ホッとします。



まわりの人の真似したいところ
(高畑)充希のコミュニケーション能力！会話をする時に、相手の言葉をちゃんと拾って答えられる人なんです。話している相手を決してイヤな気持ちにさせないから、誰からも親しまれるし、この人といると楽しいなってみんなに思わせる素敵なコです。それと、(吉田)羊さんの人間力にも憧れます。言葉遣いや佇まいがキレイで、知識も豊富。これぞ"大人の女性"って感じ♡

ロンパース¥23,000／ステート オブ ジョージア（ジャック・オブ・オール・トレーズ）重ねたレーススカート¥7,800／レイ ビームス（ビームス ウィメン 渋谷）

お部屋のテイストは？
木の家具が多い、シンプルなお部屋。
ブラウンが基調で、デコラティブな装飾とか
甘いコーナーとかはまったくないです。
以前、占いで「おばさんっぽい部屋」って
言われちゃいました(笑)。

家の中では何を着ている？
もこもこのルームウエアを
着ることもあるし、普通に
ラクな格好で過ごしていることも。
部屋着もシンプルです。

好きな映画。
『ビッグ』です。
トム・ハンクスの役柄が可愛くって
何回も見直してます。

友達とのホットな話題は？
地元の親友とは、いつも旅行の計画について
話してます。この前沖縄に行って、
今度は、なばなの里に行くんです。
その次は長崎でしょ！なんて話してて…。
計画は尽きません(笑)。

女の子らしさってどこに出ると思う？
言葉遣い。
きちんとお手入れがされている
手元を見た時も、女の子らしいなって感じます。

好きな本は？
小説は木下半太さんの作品がお気に入り。
サスペンスなんだけどコミカルで、
気持ち的に重くならずに読めるところが好き。
マンガだと『レイブ』。『ワンピース』みたいに
ワクワクするストーリーなんです。





「気さくな存在になりたいな♡」



ヴィンテージのＴシャツ¥48,148／
ジャンティーク　スカート¥110,000／
マヌーシュ(マヌーシュ 代官山店)

内面の成長のためにしてること
それは今の私の課題です…(笑)。
でも、女性は
日々トキめくことが大事
なんだと思っています！

女子として努力してること
カラダに気を使うこと。

「気持ちに余裕をつくること」



「女の子は
自然にしているのが
一番可愛い！」



好きな人ができたらどうなる？
毎日楽しくなる♡
でも、そんなに表には出さないタイプです。
心の中はこっそりすごーくウキウキ、
みたいな(笑)。

恋をするとどこに磨きをかける？
髪かな？
ボサボサなのはダメですよね！
服装はいつものままで。

**男子をグッとさせるには
どんな仕草が効果的だと思う？**
意識して振る舞うことはせずに、
自然体がいいと思います。
女の子は自然にしているのが
一番可愛い。

辛くなった時の立ち直り方は？
基本的に人には甘えられないタイプなので、
自分の中であれこれ考えて消化します。
親友と旅行に行ってリフレッシュすることも。

10年後どうしてると思う？
33歳かあ…、結婚していたいな。子供も欲しい！
仕事は続けていると思います。
今は25歳に向けて
自分のライフスタイルを考えているところで、
今まで挑戦したことがないこともやっていきたいなって。
女優としての仕事も、これまで優等生な役が多かったけど、
屈折した役にも挑戦してみたい。
振り幅をもっと広げていけたらいいなって思っているんです。


COCO DEAL
www.cocodeal.jp

愛されなければ意味ナシ！

フェチBODYしか欲しくない!!

Photo:Terada Maho (model/LOVABLE)、Otake Miyuki (still)
Styling:Imamura Hitomi (io)
Hair Makeup:Kikuchi Mikako (TRON)
Model:Saegusa Kokoro、Nozaki Moeka
Text:Iida Yukina
Design:Naitoh Hanako



しなやかな立ち姿にたわわなバスト、そして、ぷりんっと上を向いたお尻。
雌ガールが目指すのは、彼のフェチ心をくすぐる、色香漂う魅惑ボディ。
今年の夏は愛されるカラダで攻めたいから、今すぐ始められるノウハウ教えます♡

【萌香】ベアトップ¥9,800／リルリリー(リルリリー トーキョー)ショートパンツ¥3,800／ジェラート ピケ【こころ】ボーダーチューブ¥5,200／リリーブラウン　ショートパンツ¥10,800／ミンクピンク(ザ・ウォールショールーム)

すごいらしい！

全身のバランスを左右する骨盤底筋は、
ボディラインの根底となるパーツ。
まずはここを鍛えなきゃ始まらない！



STEP 1
キャット ストレッチ

骨盤を閉じたり開いたりして、筋肉が伸縮するのを感じとることから開始。

つま先を立て四つんばいになったら、
背中を反らせてお尻を後ろに突き出す。
息を吸いながら、骨盤が広がるのを意識。





STEP 2
ほぐし 体操

骨盤底筋に力を入れて鍛えるポーズ。
力のポイントは、肛門と膣付近の2か所。

仰向けで足裏を合わせて膝を開いた時
に肛門、両ももをぴたっと合わせた時に
膣あたりを意識。この動作を繰り返す。



STEP 3
トレーニング

骨盤底筋とつながっているのが内ももの筋肉。同時に鍛えて効率よくやせるべし。

膝を立て、丸めたバスタオルをももで
挟む。膝と骨盤底筋の力を、息を吸っ
て緩めて、吐いて収縮。5回×3セット。

骨盤底筋ってこんなにスゴい!!

- ☑背骨がまっすぐ伸びる
- ☑カーヴィーなボディラインに
- ☑代謝が上がり、やせやすく
- ☑女性ホルモンのバランスも整う

鍛えてないと…

◉腰痛の原因になる極度の反り腰に
◉歩き方が左右に揺れる
◉お腹がたるみ締まりのない身体に
◉生理痛や生理不順を引き起こす

こんな人にオススメ!!

- ☑長時間の座り仕事や運動不足
- ☑立っている時、つい内股に
- ☑背筋が曲がっていたり猫背気味
- ☑普段から脚を組むクセがある

教えてくれたのは



石垣英俊さん
「神楽坂ホリスティック・クーラ」院長。カイロプラクティック理学士やヨガ教師の資格も保持した、骨盤のプロフェッショナル。広い知識で、症状別にオーダーメイド治療を行なう。㊟東京都新宿区横寺町68 唐澤ビル2F ☎03-3269-8785

1 骨盤底筋が



【こころ】ビスチェ¥9,800、ショートパンツ¥12,400／ミンクピンク（ザ・ウォール ショールーム）　サンダル¥25,000／ツル バイ マリコ オイカワ　【瑠利子】チュニック¥6,400、レギンス¥7,400／エミ スタジオ（W&E 玉川髙島屋S・C南館B1F）



背中を上に引っ張られるように丸めて、目線はおへそ。骨盤の間が狭まるようにして息を吐く。5回×3セット。



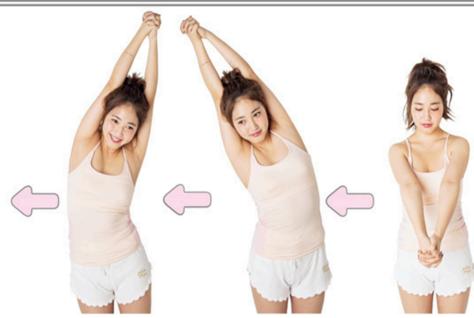
膝とつま先を外に向けてしゃがむ。肘で脚を押し出して内ももを伸ばしながら、力を緩めたり入れたりを5回ずつ。



肩と腕で身体を支えてお尻をアップ。背中はフラットに。このままのポーズで、力を入れたり緩めたりを5回×3セット。

ないの!!

ぽわんと膨らむナチュラルな谷間を、自分は小さいと思い込んで諦めてない？ケアすれば、誰でも手に入るって話。



STEP 1 ストレッチ

脇腹を伸ばしてクビレを、胸周りを伸ばして天然ブラを作りバストアップ。

腕を身体の前でまっすぐに伸ばしたら、両手の指を交互に絡ませてぎゅっと握る。一呼吸してストレッチの準備。

息を吸いながら両腕を頭の上に伸ばし、吐きながら上体を右に倒す。右手で左手を斜め上へ引っ張るように。

再び息を吸いながら腕を真上に戻し、吐きながら反対側へ倒す。同じく左手で右手を引っ張るように。



STEP 2 エクササイズ 1

バスト自体の筋肉を強化して、しぼんだ胸にふっくらとしたボリューム感を出す。

腕を開いたり閉じたりする運動。まずは、肘を90度に曲げて胸の高さまで上げる。背中が反りすぎないよう気をつけて。

息を吸いながら腕を真横に開き、吐きながら顔の前で閉じる。両手の小指と両肘をぎゅっとつけて。繰り返し10セット。



STEP 3 マッサージ

周りの筋肉に引っ張られていた胸をあるべき位置にリセット。これで谷間が誕生。

鎖骨の下やや外側にある小胸筋を、指の腹でクルクル押しまわす。少しずつ位置をずらしながら、周辺の筋肉をもみほぐし。

胸の横もほぐす。目安は、ブラジャーをした時にワイヤーの先端が当たるくらいの位置。ここをほぐすと、離れ胸も解消。



4 3 2 1

FOR LOVELY BUST

バストアップに一役買うコスメと、美乳をより際立たせるオススメブラはこちら。





【萌香】キャミ¥5,800／リリー ブラウン　パンツ¥18,800／リルリリー(リルリリー トーキョー)　サンダル¥33,000／ツル バイ マリコ オイカワ　イヤリング／スタイリスト私物
【由芽】キャミ¥5,400／エミ スタジオ(W&E 玉川髙島屋S・C南館B1F)　ショートパンツ¥4,200／ジェラート ピケ

教えてくれたのは



MACOさん
半年でBからFカップにバストアップした経験を持つ美乳研究家。著書に『DVD版こがおっぱい 1日5分でふわふわ美乳に形状記憶』(主婦の友社)など。ameblo.jp/maco329

2 まぁるいバストしか欲しく





エクササイズ 2

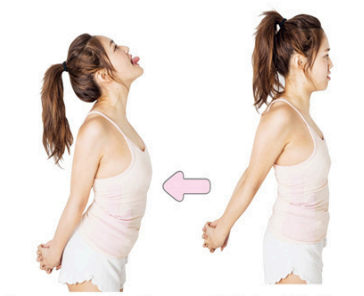
肩から背骨にかけての筋肉を鍛えることで、背中からバストを引っ張り上げる！



吸いながら腕を真上に戻し、吐きながら両手を頭の上へ添える。肘が前に出ないように胸を開いたままキープ。

吸いながら胸を大きく開き、斜め上を見る。目線と肘はそのままで、両手を頭から少し離す。10秒間自然な呼吸を。

吐きながら両手を頭に軽く添え、背中を丸めてリラックス。腕も力を抜いて両肘を下へ。



腕を伸ばして身体の後ろへ。手を組んだら、肩を後ろに8回まわす。動かしている最中も、肘は曲げずにまっすぐに。

腕はそのまま、あごを天井に向かって突き出す。舌を上に伸ばして10秒間呼吸。デコルテをキレイにしたり、小顔効果も。



ブラジャーのワイヤーが当たるアンダー部分をもみほぐす。このマッサージは、イタ気持ちいいくらいの力加減がベスト。

右手で左胸を持ち上げ、左手で後ろわきから数回なでる。力は加えず、胸に向かってリンパを流すようなイメージで。

今度は、左手で左胸を支え、右手を使ってマッサージ。さっきより背中からお肉を持ってくる感じ。右腕も同様に。



1 オーガニック成分配合のバストジェル美容液。脂肪細胞の増加を促しながら、ボリュームアップをサポート。F organics　バストトリートメントジェル　150g　¥5,800／コスメキッチン　**2** 垂れやしぼみなど、胸の悩みをトータルでケア。ブラをしなくても谷間ができるような、理想のバストラインの肌を目指せる。クラランス　レ ビュスト エパヌイッサン　50g　¥7,500　**3** バストアップが期待できるボルフィリンを配合。ぷるんと弾力のある胸に格上げ。ピーチ・ジョン ビューティ　ボムバストクリーム リッチ　150g　¥2,980（編集部調べ）、**7** シェルの形をしたカップでマーメイド気分。夏にピッタリなブルー。¥2,980、**8** 胸を包み込むようなデザインだから、ノンワイヤーでもバストラインが美しく。イエローレースに、水色の繊細なフリルで遊び心をプラス。¥2,980／ピーチ・ジョン　**4** バストモードを搭載した美容家電。ラジオ波で肌を温めながらEMSで大胸筋を刺激し、ハリのある胸に。ヤーマン　RF Beaute キャビスパEX　¥40,000　**5** ライトグレーの上品な総レースが胸下まで贅沢に。ショーツセット¥6,500／ジェラート ピケ　**6** 華奢なカップライン×ネイビーのフラワー刺繍で、大人セクシーな胸元に。男は完全ノックアウトです。¥5,600／モデルカ（ワコール）

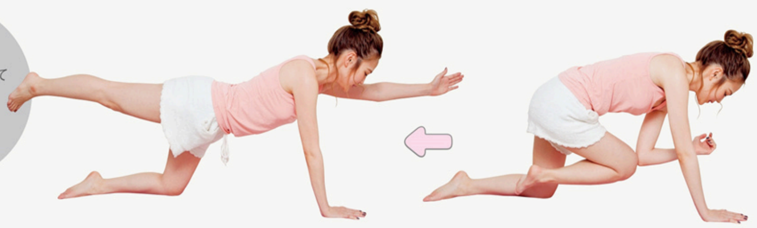
Exercise Model:Ajima Yume（ar girl）

で人生明るく♪

服を可愛く着こなすには、ヒップラインが最重要。雌たるもの、まるっとした上向きヒップで官能アピールを忘れずに♡

STEP 1 お尻の下

ヒップと太ももの境目をくっきりさせる効果が。左右交互に5回×2セットを。



先生ポイント
常にお腹を引っ込めておく。この意識がくびれづくりにもつながります！

四つんばいの状態のまま、左肘と右膝を近づける。ゆっくり２秒数えたらOK。お腹を引っ込めてバランスを取る。

左腕と右脚を、床と平行になるようにまっすぐ伸ばして２秒間。背中が反らないように気をつけながらお尻を締める。

STEP 2 お尻の全体

ぽてっとしたお尻をシェイプアップして、ほどよく引き締まったヒップをゲット。



先生ポイント
かかとが浮かないように腕と足でしっかり床を押して。お尻の力にも集中すること

仰向けになり、脚を肩幅に開いてかかとを45度に曲げる。肩から膝が一直線になるようにして、２秒間お尻をアップ。

息を吸いながらお尻を下げる。床につかないくらいの位置で止め、少し浮かせた状態で２秒キープ。10回×２セット。

STEP3 お尻の上

背中の筋肉も鍛えて、腰からお尻に沿うラインをしなやかに。後ろ美人へ昇華！



先生ポイント
お尻の付け根からぐっと上げるような感覚で！　あごは動かしたらダメ

手足を開いてうつぶせに。腕と脚をやや浮かせたら、片方の腕とその逆の脚を２秒間上げる。左右５回×２セット。

STEP4 スクワット

内ももの引き締めとヒップアップに効果大。初心者は、上半身を前傾させてもOK。



先生ポイント
ペットボトルなどを持つと下半身に負荷がかかって運動能率が増します

脚を肩幅に開いて立ち、膝とつま先は外に向ける。恥骨を前に出してお尻を締めながら、内ももにも力を入れるように。

お尻を後ろに突き出すようにして、できるだけ腰を下ろして戻す。必ず、膝がつま先より前に出ないように。10回×２セット。

FOR LOVELY HIP FASHION

上向きHIPで着たいモノリスト

着たい服を明確にするとエクササイズも頑張れる♡



1 ヒップラインが強調されるピンクのミニ丈ワンピで、とことんフェミニンに落とし込む。ワンピース¥17,500／ハニーミー ハニー　**2** スポーティなデザインだけど、お尻はちゃっかり強調されてます♡　ワンピース¥6,500／バブルス　**3** カシミアミックスのニット素材は、ふわっと柔らかそうなお尻を演出。ショートパンツ¥12,800／プライベート・スプーンズ・クラブ代官山本店　**4** 肌は隠しつつも、お色気ムンムンのアウトラインであざとくキメる。スカート¥14,800／リルリリー(リルリリー トーキョー)　**5** 引き締まったシルエットでスキニーをはきこなせば、同性からも一目置かれるはず。デニム¥6,990／エヴリス ルミネエスト新宿店

Exercise Model:Toriyabe Tomomi (ar girl)

3 ツンと上向きヒップ



女性専用ジム
クレビックに挑戦！

**おうちでできない人は
ジムもオススメ!!**

1 20kgのバーベルを持ってスクワットにトライ。

2 重りをのせてヒップリフト。キ、キツイ！

3 お尻を伸ばすストレッチも先生が優しく指導。

4 イケメン先生のマンツーマン、筋肉痛〜(笑)。

【萌香】トップス￥9,800、スカート￥9,800／リルリリー(リルリリー トーキョー)　サンダル￥28,000／ツル バイ マリコ オイカワ【知愛】すべてスタイリスト私物

教えてくれたのは

KENROKUさん

NESTA認定パーソナルフィジカルトレーナー。俳優としても活動し、経験に基づいたボディメイキングやダイエットを指導。女性専用プライベートジム「CREBIQ」 恵比寿・表参道に続き、六本木・銀座店も5月にオープン予定。☎0120-900-435　www.crebiq.info/ar/

ゆがみ！乾燥!!

ミニマムなファッションが多くなる
これからの季節、アイテムを上手に使って、
“見せられるボディ”にアップデート！

FOR くすみ



FOR ゆがみ





【こころ・萌香ともに】パジャマシャツ ¥24,000／プライベート・スプーンズ・クラブ代官山本店

1 紫外線をカットして、くすみのないクリアな肌に。レ・メルヴェイユーズ ラデュレ　UV プロテクション ボディ クリーム N　SPF50・PA++++ 115g　¥3,500　**2** デコルテにも優しいソフトなシュガーのスクラブ。胸元がパッと明るく。SABON　シャワースクラブ　デリケート・ジャスミン　280g　¥3,241　**3** 古い角質をオフして潤いも与える。エレガンス　スパ ボディスクラブ　200g　¥4,000(5/18限定発売)／エレガンス コスメティックス　**4** シーソルトが老廃物を排出。ゴワついた肌もなめらかに。プレディア ソルト ボディスクラブ　150g　¥3,500／コーセー　**5** マイルドなスクラブで、肌に刺激を感じず心地よくのびる。パンピューリ　ラベンダー&バニラ CLM ボディスクラブ　200㎖　¥6,200

6 腰まわりを締めつけたりもみほぐしたりするマッサージギア。パナソニック　エアーマッサージャー 骨盤おしりリフレ　EW-NA75　オープン価格　**7** 外出時でもケアするなら、骨盤をサポートしながらお尻を引き締めるストッキングを。レリッシュ　ヒップガードルスタイル　ブラック　¥1,000／アツギ　**8** 二重になったベルトで圧力の調整が可能。伸縮性にも優れているから苦しくなりにくい。DHC　ウェアラブルコスメスタイルアップ骨盤ベルト　¥1,990　**9** お尻の下に敷いて、長時間座っていてもまっすぐな姿勢をキープ。MTG　ボディメイクシート スタイル レッド ¥7,800　**10** スポーツ時につければ、下半身のバランスが安定し筋力アップにつながる。デサント　コウノエベルト[骨盤用]　1000　¥4,900

4 取り去りたいのは、むくみ！くすみ！



16サラッとしたオイルがぐんぐん浸透。リッチな香りもボディに仕込める。シャネル　ココ マドモアゼル ヴェルヴェット ボディ オイル　200㎖　¥6,800　**17**軽い使用感なのにみずみずしく潤う。シルクのようななめらか肌が持続。パルファン・クリスチャン・ディオール　ミス ディオール シルキー ボディ ミスト　100㎖　¥6,000　**18**みずみずしさあふれる、ヘルシーな弾力肌に。クレ・ド・ポー ボーテ　クレームプールルコール［医薬部外品］　200ｇ　￥15,000／資生堂インターナショナル　**19**カサつきだけじゃなく、あせもや肌荒れもケア。キュレル　潤浸保湿 ジェルローション［医薬部外品］　220㎖　￥1,300（編集部調べ）／花王　**20**ライトな塗り心地とピオニーのフレッシュな香りは、夏の保湿ケアに最適。ロクシタン　ピオニー フレッシュペタルミルク　250㎖　￥3,700（限定）

11カプサイシンの温熱効果で、冷えからくるむくみも解消。アピヴィータ　ローズペッパー ボディセラム　150㎖　￥5,800　**12**身体を洗いながら血行を促進。メルヴィータ　ロゼエクストラ オイルイン ウォッシュスクラブ　150㎖　￥2,800　**13**滞ったリンパをスムーズに流して、パンパンの脚もほっそりリフレッシュ。マリコール　ジェル デサンス デファティガント　150㎖　￥6,000／ビューティーコンテンツファクトリー　**14**むくみケアのマッサージ後に使用。緩んだ肌にハリを与えて、美ボディに。コンフォートゾーン　ボディ ストラテジスト オイル　100㎖　￥7,000／コンフォートジャパン　**15**身体の巡りを改善しながら脂肪の燃焼にも働きかけ、ウエストや二の腕もすっきり。ベネフィーク　ボディークリーム（フォルミング）　180ｇ　￥5,000（編集部調べ）／資生堂

ボディを手に入れた!!

フェチボディの人たちがやっている
本当に効果のあったエクササイズや
ケアをご紹介。ぜひマネしてみて！

バストアップ体操は欠かせません!!



4 「そのまま腕を引き上げる→戻すを繰り返す。このバウンスを50回、半身浴中やTVを見ながら毎日５分！」



3 「身体の前で肘を90度に曲げたら、胸の高さまで上げる。手のひらと肘をしっかりくっつけて、胸に力が入るように」



2 「腕を前に戻したら、肘を曲げながら後ろに引き、前に戻します。脇は締めて胸筋を意識。10セットを週３回！」



1 「500mℓのペットボトルを持って、腕を前にまっすぐ。そのまま、Tの字になるように横にゆっくり広げます」

美乳はエクササイズの賜物。
3か月続けたら胸にハリが出て、
撮影で褒められたんだって！

グラビアアイドル
柳　ゆり菜さん



グラビアの表紙を数多く飾る売れっ子アイドル。女優としても注目を集めていて、あの『マッサン』では、豊満なバストを披露し話題に。その美ボディでCMにもひっぱりだこ。

週１～２回ゴルフに行く!!

「体重じゃなくて体脂肪を減らしたいから、細くて柔軟な筋肉をつけるように心がけてます。ゴルフは体幹も鍛えられるし、コースでは10km以上歩くから、有酸素運動もできる」





テレビ番組にも出演するほどの
腕前のゴルフは
美ボディにもいいことだらけ！

モデル
三枝こころさん



NOTガリガリがフェチボディの条件。女性らしいほどよい丸みと健康的な肉感を備えたこころちゃんは、どんな服も着こなす憧れの的。趣味を生かして、楽しく体型キープしてます。

溶岩浴＆酵素浴に週１～２回

SALON DATA



Lani Ola 東京 西麻布店
㊟東京都港区西麻布
2-13-19 コート麻布502
☎03-5464-5522
㊜10:30～19:00
土日祝9:30～17:00
酵素風呂¥3,850（税込）

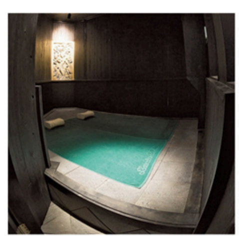


「朝一で行ってデトックス。２時間の運動と同じ量の汗を出せるから身体がすっきりしてむくみにくく」

SALON DATA



Kaja SPA神宮前本店
㊟東京都渋谷区神宮前
3-39-5 QizAOYAMA 1F
☎03-5786-1101
㊜13:00～翌5:00
溶岩浴¥3,500（60分）～



「眠りが浅いと太りやすいって聞いたから、夜の溶岩浴で冷えを改善するように。1時間入るとポカポカです」

運動や食事はもちろんだけど、
定期的にプロの力を借りて
デトックスするのも大切。

モデル
野崎萌香さん



料理を見ただけでそのカロリーがわかるくらい、ダイエット意識が高め。しなやかで愛らしいボディになるには、普段から身体に気を使うことが大事。でも、無理はしないのが萌香流。

5 実録!! 私はコレでフェチ

キックボクシングがすごいんです

「キックボクシングは全身を思いっきり動かすから、二の腕もヒップも本当に引き締まります。驚くほど汗をかくことでむくみもとれて、レッスン後は脚が一回り細くなるの！」



リアルインフルエンサーのせとはるが教えてくれたのは、女性専用キックボクシング！

ar girl
瀬戸晴加さん



常にアンテナを張って美を追求する瀬戸さん。インスタのフォロワー数はなんと43.7K。忙しい生活の中でもきちんとボディメンテをしているとあって、みんなが注目してます。

SALON DATA



新宿レフティージム TOKYO GIRLS KICKBOXING CLUB
㊟東京都新宿区新宿1-13-11 シブヤビルB1F
☎03-3225-7070
㊡7:00〜23:00
土日祝7:00〜22:00

加圧で身体が変わりました！

「今まで試したトレーニングの中で、一番体型が変わったのが加圧。脂肪量が減ってリバウンドもありません。キャビテーションもできるここで、脚のむくみもなくなりました」



情報通のPRさんに確かな効果があるジムを教えてもらっちゃいました！

フリーPR
藤田敦子さん



スポーツや美容、食に関する仕事を通じて、感度の高いエクササイズを実践。美しすぎるフリーPRがイチオシするなら、フェチボディになれないはずがない！

SALON DATA



B・B・Vola渋谷店
㊟東京都渋谷区渋谷1-14-11 ビーシーサロン4F・5F
☎03-6418-0064
㊡7:15〜22:00
土日祝9:00〜21:00

ar編集部もフェチBODY強化中！



編集B

お酒も立派な糖質なのね…

「カロリーの高いお酒を減らして、その分をウイスキーに変更。食事は変えてないのに、5kgもやせました」



編集A

無類の麺類好きの支えです

「ガチでやせたのは糖質オフ。朝夜を紀文の『糖質0g麺』に置き換えるだけで、あっという間に4kg減。恐るべし」



FEELCYCLE 六本木
㊟東京都港区六本木6-4-1 六本木ヒルズ ハリウッドプラザ3F　☎03-6434-9162
㊡月〜木7:00〜23:00、土日祝10:00〜19:00

編集S

意外なところに効果アリ

「自転車だから脚だけに効くのかと思いきや、ウエストがくびれてビックリ。膝上も締まったし、いいことずくめ」

パールが連なったイヤーフックは、一つ一つが小ぶりだから適度な品と可愛らしさをキープ。流行りのチョーカーも、白を選べばハードな印象にならず花嫁のようなウブさまでも感じられちゃうってワケ♡　ブレスレットも控えめデザインを合わせて。ネイルは白と相性のよい淡ピンク＆ボディアイテムはお花の香りをさりげな～く甘く香らせる作戦！　イヤーフック¥2,600／アネモネ（サンポークリエイト）　チョーカー¥16,000／ボーン ジュエリー（カガヤカ）　ブレスレット¥17,000／スタージュエリー ガール（スタージュエリー表参道店）　トップス¥5,800／リリー ブラウン



ウブ可愛くて
ごめんあそばせ

守ってあげたくなる妹キャラ

甘可愛ピュアモテガール

真っ白コーデにピンクチーク…キュートさ重視のピュアガールは
アクセも小ぶり＆パールなど清楚系をチョイス。ノーリングで控えめに。

Fragrance & Body Item

1

2

1 大人気シリーズから、これからの季節に使いやすいボディミストがお目見え。ボトルも、安定の可愛さ♡　クロエ　ハイドレイティング ボディミスト　100mℓ　¥5,500／コティ・プレステージ・ジャパン　**2** 思わず深呼吸したくなるような、ナチュラルローズの柔らかい香り。しっとりとした美肌に導いてくれる。ばら園　ローズボディーミルクN　200mℓ　¥1,500／資生堂

nail

ピンク×白で
soドリーミー♡

繊維入りのミルキーピンクネイル。ピュアなコーデによく似合う、ニュアンスのある指先に。アナ スイ コスメティックス　ネイルカラー　F301　¥1,200

アクセサリー

肌見せが多くなるこれからの季節、ボディとアクセの相思相愛バランスを身につければ、今までよりさらにモテ度UP♡ 注目度UP♡　ってことでオンナのコ像別に6パターンをPICKUP。ネイルとの相性もご参考に☆

Photo:Abe Chizuru（LOVABLE/model）、Otake Miyuki（still）　Styling:Deguchi Natsuko
Hair Makeup:Nakayama Tomoe（Three Peace）　Model:Mori Erika
Text:Matsuyama Mizuki　Design:Suzuki Satomi（codomo）　Cooperation:ZUKO

arらしいおフェロなオンナには、触感上々&高揚感のあるお生な肌がマスト。その肌を魅力的に魅せてくれるのが、透明な球体の中にお花がつまったイヤリングや、エメラルドグリーンに輝くキレイ色のリングなど、肌映りのよいアクセを選ぶのがキモ。髪はゴールドのコームをラフに留めて、あえて整えない方がムードあり。ヘアコーム¥7,500/ナイン(ナイン ルミネ新宿)　イヤリング¥4,200、ワンピース¥7,400/スナイデル　リング¥15,000/Room403 神宮前本店

むっちりツヤボディもアクセの一部

おフェロ度MAX、THE・オンナ

オトコゴコロをくすぐる、ボディが際立つコーデこそおフェロの真骨頂。
触りたくなる美肌を主役に、アクセとネイルに色を効かせるのがルール！





nail

ハッとする
ロイヤルブルー

深く鮮やかなブルーの指先も、ボディ同様それ自体が立派なアクセサリー。印象的な色気を手元にオン。アディクション　ネイルポリッシュ　052　¥1,800

1 アウトバスとしてはもちろん、バスオイルとして湯船に入れても。たっぷりの保湿で、吸いつくような質感に導く。ボーテ デュ サエ　ナチュラル パフュームド ボディバスオイル(ジャスミンリーフ)　230mℓ　¥4,900　**2** ひじ、膝、かかとなどの角質も柔らかくしてくれるから、いつどこを触られてもOKな肌に♡　名前の通り、生花を摘んでそのまま閉じ込めたようなみずみずしい香りにうっとり。ビオレ　プライムボディ ボディオイル　80mℓ　オープン価格/花王　**3** センシュアルな香りとともに、ツヤのある肌に。シャネル　ココ マドモアゼル ヴェルヴェット ボディオイル　200mℓ　¥6,800(限定)　**4** 肌なじみもGOOD。引き締まった、ぷりぷりボディに！　THREE　フルボディ エマルジョン AC R　150mℓ　¥5,600

4 3 2 1



Fragrance & Body Item

素肌を輝かせる
という観点で

キャラ別

女のカラダと

近寄りがたいほど気高い、上質な魅力

品よくオトナなお高め洒脱女

存在そのものが美しい…そんな気高いオーラをまとい、コンサバとは一線を画す上質女に見せるには、
ちょっぴりモードなデザインを選ぶこと。たくさんアクセを身につけてもトゥーマッチにならないバランス、ご参考あれ。



イヤリングやネックレス、ブレスレット、リング…たくさん身につけてるのに品よくまとまっているのは、どれも華奢すぎずハードすぎない絶妙なセレクトのなせるワザ。パールやチェーン等色々な素材をMIXするのもさりげないセンスの見せどころ。イヤリング¥14,000／エテ　ネックレス（6月上旬展開予定）¥4,800／ミラ オーウェン　バングル¥4,500／リリシャス（リルリリー トーキョー）　リング（左人差し指）¥17,000／サヤカデイビス（エルフォーブル）　リング（中指上・パール）¥18,000、（中指・バー）¥63,000、（小指・クロス）¥23,000／ジュピター（ジュピター代官山）　リング（右人差し指・チェーン）¥11,000／ミキア（タイド PR）　タンクトップ¥12,000／スタニングルアー（スタニングルアー 青山店）



nail

トレンド感のあるグレー

リングやネックレス等アクセのゴールドが映えるよう、上品なグレーをセレクト。アディクション　ネイルポリッシュ　006　¥1,800

1 ウォータリーフルーツとバイオレットの、フレッシュでオンナらしい香り。エチュード　ラビングデイズ ボディローション　#クールシュガー　250㎖　¥1,350／アモーレパシフィックジャパン　**2** 真珠の微細パウダー配合で、品よくツヤめく。プレディア　パール ボディミルク　250㎖　¥2,200／コーセー　**3** 高保湿ながらベタつかず、手入れの行き届いた上質肌に。ビオレ　プライムボディ オイルインボディミルク ハーバルオアシスの香り　200㎖　オープン価格／花王　**4** ポリフェノールが豊富で、ビタミンEの50倍の抗酸化作用があるといわれるグレープシードオイル。ネッククリームにも最適。ほんのり甘く優美な香りに包まれて。スキンフード　グレープシードオイル ボディコーティングクリーム　225㎖　¥2,300／フードコスメ



Fragrance & Body Item

ワタシ、ナイトアウトが生きる糧なんです☆

ハジけてナンボ！夜遊び女

メンズライクなゴツめバングルや、大ぶりピアスなど、ミラーボールのキラめきにも負けない
輝きとインパクトが大事。ハイセンスなアクセで、媚びないイケてるイイオンナ、とまいりましょう。



テンションはアゲ！だけど、キッチュでカラフルな色&アクセ使いでコドモっぽい印象になるなんてナンセンス。ちょいハードなマインドでどうぞ。サングラス¥3,500／リリシャス（リルリリー トーキョー）　チョーカー¥4,400／ミラ オーウェン　ピアス¥11,000／ビジュー アール・アイ　バングル（左）¥12,000／ビジュー アール・アイ（オープニングセレモニー）　リング（左人差し指）¥26,000／イー・エム（イー・エム表参道店）　ブレスレット（右）¥16,000／サマンサ ウィルズ（ジャック・オブ・オール・トレーズ）　ジャケット¥39,000／エルフォーブル　タンクトップ¥5,600／スナイデル　スカート¥24,000／ゴッディス（RHC ロンハーマン）　パンプス¥58,000／ソフィア ウェブスター（スタニングルアー 青山店）

nail

センスある指先をアピ！

カラフルなマルチボーダースカートにもマッチする、カモフラ柄に仕上がるホログラムMIXと深緑の２色をセレクト。グリーン系でまとめた、ってとこがおしゃ☆　（右から）ネイルズ インク　ネイルケール ネイルポリッシュ　ブルトンミューズ　¥2,600、アレクサ・チャン ファブリック エフェクト ネイルポリッシュ　アレクサ カモ　¥2,800／TAT



Fragrance & Body Item

1 京都発のオーガニックコスメブランドからボディスクラブが登場。繊細なクリスタルシュガー配合で、使うたびなめらかに。ボディコン服もどんとこい♡　KOTOSHINA　シュガースクラブ　LA 180g　¥7,000／バル　**2** 血色感・ツヤ・透明感UP、肌補正効果もあるピンク、ブルー、ホワイトの3色のフレグランスビーンズがMIXされたボディパウダー。ほんのり香る&ツヤ美肌が叶うから、ナイトアウトにピッタリ！　ベネフィーク ボディパウダー（フォルミング）　¥4,000（編集部調べ）／資生堂　**3** 繊細なパールが美しく輝く。手入れの行き届いた肌に。さらっとしてるのでこれからの時季に最適。シャネル　ココマドモアゼル フレッシュボディパウダー　¥9,500（限定）



みんなに愛されるお茶目な女のコ

カラフルPOPなアイドル娘

夏だから許される(?)、子供のオモチャみたいなハデハデアクセで勝負！
正面からまっとうにフザける大胆さと勇気(笑)があれば、怖いモノナシです。



インパクト大なリップスティック形のリングや、マドラーを模したブルーのビッグイヤリングなど、ポップかつフォトジェニックなアイテム選びがアイドル娘への道。ネックレス¥35,000、リング(リップ)¥22,000／セブンティセブンス(H30 ファッションビュロー)　イヤリング¥8,000／シアタープロダクツ(シアタープロダクツ表参道本店)　リング(&)¥14,000／ラブバイ イー・エム(イー・エム表参道店)　シャツ¥18,000／オープニングセレモニージャパン エクスクルーシブ ライン、シューズ¥81,000／デルボソ(オープニングセレモニー)　タンクトップ¥8,900／オーラリー フォー ロンハーマン(ロンハーマン)　ショートパンツ¥10,400、ソックス¥1,500／スナイデル

POP'N

まばゆいほどのHAPPYオーラ☺

陽気でネアカなメキシコ娘

燦々と照りつける太陽に負けない、濃ゆい原色のアクセが相性バツグン。
エリカみたいに、つられ笑いしちゃいそうなほどのビッグスマイルもアクセ代わりにどうぞ♡



ネアカなネイルで
みんなもHAPPY♡

ゴキゲンコーデの時は、素直にテンション高めな指先にしましょ☺ってことで夏らしいビビッドなオレンジとイエローを。プチプラで優秀！（右から）ネイルホリック　OR202、YE502　各¥300(編集部調べ)／コーセーコスメニエンス

耳元にはビジューイヤリング、胸元にはカラフルなレッドとブルーのビーズネックレスと、ベージュのレザーロングネックレスを重ねづけ。服もネイルも、原色バンザイ！な気分で！　イヤリング¥17,000／ラダ(アーバンリサーチ ロッソ ルミネ新宿店)　ネックレス(ロング・ベージュ)¥38,000／クレスチオーニ(RHC ロンハーマン)　ネックレス(ブルー)¥4,500／エルフォーブル　ネックレス(レッド)¥15,000／ミキア(タイド PR)　ハット¥11,000／エクア アンディーノ(ロンハーマン)　ジャケット¥24,800／デビーデボ(ローズ バッド)　キャミソール¥6,600／スナイデル　ショートパンツ¥84,000／イサ アフェン(オープニングセレモニー)　サンダル¥29,000／ピコリノス

Mexico

もっと見せます♡

まだたくさん！ 夏のマストバイLISTにぜひ加えて♡

PURE

華奢に見せてくれる



指先からLOVE注入♡



1 少し大ぶりながら、淡く控えめな色使いがピュアガール向け。イヤリング¥3,500／メリージェニー　2 大小サイズが異なるハートピアスは、手描き風の形がキュート。ピアス¥35,000／イロンデール（イロンデール・エムカ）　3 中央の赤いハートがアクセント。エリカみたいな白コーデにもよく映える♪　リング¥14,000／ハニーサロン バイ フォピッシュ（ハニーサロン）　4 首元に繊細なキラめきをもたらしてくれるダイヤネックレス。ネックレス¥25,000、6 プチサイズのピンクリボンが、守ってあげたくなる可愛らしさを演出。ピアス¥12,000／エテ　5 一粒パールがほどよい華やかさをキープ。ブレスレット¥42,000／ジュピター（ジュピター代官山）　7 1つで存在感を放つチェーン×パールデザインがキブン。リング¥28,000／チャンミー（ナイン ルミネ新宿）　8 お花が中に入っていてドリーミー♡ ピアス¥1,800／アネモネ（サンポークリエイト）　9 指先を華奢に見せてくれるバーリング。リング¥13,000／サマンサ ウィルズ（ジャック・オブ・オール・トレーズ）　10 4つ並んだクリアなシェルが涼しげ。後ろ姿も抜かりなく。バレッタ¥3,500／シュープリーム ララ ルミネエスト新宿店

Ofero



ar偏愛のパステル



旬顔決定の色っぽチョーカー



1 身につけるだけで一気にトレンド顔になれるチョーカー。シェル×クロス、細めの黒がsoフェティッシュ♡　チョーカー¥4,200、4 ピンクフェザーが耳元でゆらゆら揺れる、思わせぶりなピアス。ピアス¥3,800／ハニーサロン バイ フォピッシュ（ハニーサロン）　2 クリアとパールのピアスはどちらをバックキャッチにしてもOK。ピアス¥1,900／フーズフーチコ ラフォーレ原宿店　3 クリアなシェルの中に小さいパールがいくつかIN。ほんのり透けて見えるさまが色っぽい。イヤリング¥1,800／ミスティック（ミスティック 新宿ミロード店）　5 まるで本物の花のように花びらが重なったデザイン。ピアス¥3,500／ノエラ　6 淡いグリーンとパープルの、シュガーパステルなカラーリングにキュン♡　1つでも、重ねづけしても。バングル各¥95,000／マーラ アーロン ジュエリー（ロンハーマン）

1 1連にも2連にも使える2WAYチョーカーネックレス。服がシンプルなオトナコーデのほどよいアクセントに。ネックレス¥33,000／スタージュエリー ガール（スタージュエリー表参道店）　2 ゴールドのリストと文字盤がデキるオンナ風。ウォッチ¥22,000／エテ　3 隣り合う2つの指にセットする、デザインコンシャスなダブルリング。リング¥25,000／カー アンド ロー（スタニングルアー 青山店）　4 今季よく見かけるサークル×バータイプのピアス。オトナコーデはもちろん、どんなコーデにもマッチするので1つあると重宝します。¥7,600／ビジュー アール・アイ（オープニングセレモニー）　5 ゴールドフリンジが持つ繊細な存在感で横顔も美しく。ピアス¥5,500／エルフォーブル　6 シルバー×ゴールドのダブルサークルピアスがなんともフォトジェニック。¥56,000／シャーロット シェスネ（アーバンリサーチ ロッソ グランフロント大阪店）　7 オトナの抜け感コーデにピッタリ。グリーンストーンが肌なじみのよさをお約束。バングル¥5,200／スナイデル　8 一粒パールのバングルは重ねづけにも最適。バングル¥19,000／サマンサ ウィルズ（ジャック・オブ・オール・トレーズ）

洗練度上々！ 人と差がつく



洒脱な2WAYアクセ



OTONA

欲しいモノが
盛りだくさん！
物欲バンザイ☆

女のコのキャラ別アクセ

エリカ着用のアクセも可愛いモノばかりだったけど、紹介しきれてないアイテムがまだ





1 アッパーなオンナの必需品。サングラス¥35,000／オープニングセレモニー×ジェントル モンスター(オープニングセレモニー)　**2** 一見玄人向けに見えるチェーンネックレスだけど、黒・グリーン・サーモンピンクなど色々なビーズとパールがMIXされてるから初心者でも使いやすい。ネックレス¥20,000／ミーガン パーク(アダム エ ロペ)　**3** 安全ピンそのままのピアスは、実際のピンみたいに針が外れるという遊びゴコロあるデザイン。ピアス¥9,200／ビジュー アール・アイ　**4** ビッグフープタイプは差し色になる色をチョイスするのが正解。ピアス¥1,600、**7** マルチカラーのビジューネックレスがおしゃれ。ネックレス¥6,600／リリーブラウン　**5**「5KG」「20KG」等と印字されたダンベルモチーフのピアス。付け替えれば何WAYにも使えます。¥26,000／シアタープロダクツ(シアタープロダクツ表参道本店)　**6** 暗い場所でもよく映えるキラキラビジュー&ホワイトは、まさにナイトアウト向け！　ピアス¥21,000／アミティエクレディール(ドラマ・アッシュ・ペー・フランス トーキョー)

1 キラキラのシャワージェルがキッチュ。ヘアクリップ¥15,000(三越・伊勢丹限定)／シアタープロダクツ(シアタープロダクツ 伊勢丹新宿店)　**2** ？と&を片耳ずつ。&はエリカ着用リングとオソロ♡　ピアス(片耳・？)¥10,000、(同・&)¥12,000／ラブバイ イー・エム(イー・エム表参道店)　**3** これでもか！な大きい黄色のハートが夏っぽくてPOPでしょ？　ピアス¥5,000／リリシャス(リルリリー トーキョー)　**4** リアル度高めのマッチモチーフ。ピアス¥12,000／シアタープロダクツ(シアタープロダクツ表参道本店)　**5** 濃いめのピンクシェルがお可愛☆　ピアス¥2,500／ボタン トウキョー フォー ローズバッド(ローズ バッド)　**6** ゴリラがロンドンのビッグベンを持ち上げてる!?　シュールなセンスにクギづけ！　ピアス¥26,000／セブンティセブンス(H3O ファッションビュロー)　**7** 可愛らしいバレリーナモチーフは、ドレス部分もキラキラしているという手の入れよう。ピアス¥4,300／シュープリーム ララ ルミネエスト新宿店　**8** キッチュなアクセといえばチェリーはマスト。ピアス(片耳)¥6,400／スロー・ア・キッス(オープニングセレモニー)　**9** パール上にメガネをかけた人の顔をデザインしたお茶目なリング。リング¥27,000、**10** 9のリングとセットでぜひ☺　ネックレス¥26,000／スタージュエリー ガール(スタージュエリー表参道店)









1 ターコイズとオレンジの原色コンビが鮮やか！　身もココロも開放的になるバカンス先でつけたい♪　ピアス¥3,900、**8** ビーズが連なった夏っぽいカチューム。キャミワンピやヘアマキシワンピに合いそ♡　ヘアカチューム¥1,500／ローズバッド、**5** ゴムタイプのビーズバングルはつけやすく、ストレスフリーなのも嬉しい。各¥1,500／アロマ エクスポーツ(ローズ バッド)　**2** 存在感アリアリの真っ赤なビッグタッセル。イヤリング¥3,000、**3** ミニタッセルがたくさんついたネックレスは、一つ一つが控えめだからタッセル初心者にもGOOD！　ネックレス¥2,800／リリシャス(リルリリー トーキョー)　**4** カラフルなマルチビーズがアクセントに。ブレスレット¥10,000／ミキア、**6** ちょいネイティブっぽいシルバー×ホワイトストーンの組み合わせ。リング¥41,000／ホワイト バッファロー(タイド PR)　**7** 派手なイエローストーン×フリンジが夏のキブンにもフィット☆　ピアス¥3,200／リリー ブラウン

"arっぽい"のだけ集めました♥

初夏の おフェロなボディコン服

理屈抜きにモテたくなる夏！　そう、一年で一番キブンも開放的になる季節到来。薄着が本番の今だからこそ、身体のライン魅せ魅せ♡なCDにご注目。肌見せもお手のものなar女子ですもの、魅惑のボディでとことん勝負！

Photo:Nakata Ayako (model)、Otake Miyuki (still)
Styling:Matsushima Akane (io)
Hair Makeup:Adachi Mariko
Model:Kakiuchi Ayami　Design:Naitoh Hanako



思いっきりのイイ大胆な肩見せは、最強の武器！

肩だけじゃなく、脚もバッチリ見せてヘルシーなお色気で着こなして。湿度とテンションがつい高めになりがちなおフェロテイストも、ドット柄を選べばカジュアルにクールダウン。ショーパンのカラフルなフリンジが70'sテイストで、旬なフレーバーをオンします。デコルテはあえてのノーアクセが正解だけど、耳元まで寂しいとややアンバランスなので、大ぶりピアスやイヤリングでポイントをつくるのがオフショルを着る時のおすすめテク！　トップス¥8,800／リルリリー、ピアス¥5,000／リリシャス(リルリリー トーキョー)　ショートパンツ¥8,800／リリー ブラウン　サンダル¥7,900／リゾイ

ミニボトムで
脚も思いっきり出すのがキモ！
耳元のアクセは大ぶりに

オフショル

フリルの一部がライン状にピンク色で、so キュート♡　×クラッチなら、夜遊び・パーティにもピッタリ☆　ワンピース¥9,800／リリー ブラウン



白コットンはデニムとの相性最強説。コレ、本当です。しかもフリルでオフショルってオンナゴコロくすぐりすぎ。トップス¥18,000／ハニー ミー ハニー



爽やかな水色がこの時季に最適。ただのお利口さんじゃなくて、オフショル、さらに刺繍で一癖あるとこがフォーリンラブ。トップス¥7,900／ヴィセンテ



トップスはリブニットだからボディラインにぴたっとフィットしてじんわりエロスが漂うけど、そこは白の持つ清潔感が中和。トレンドのオールホワイトコーデにはクリアなフープピアスが涼しげでイイ感じの相乗効果を発揮。合わせたショーパンは、実はサイドがレースアップ仕様になっている代物っていう。トップス¥9,500／ザ デイズ トウキョウ 渋谷店　ショートパンツ¥9,400／スナイデル　ピアス¥2,500／フーズフーチコ ラフォーレ原宿店　サンダル¥20,000／ツル バイ マリコ オイカワ



オフショル、キャミ、バックシャン

大胆肌見せでヘルシーに、おフェロに！

夏だし健康的に上・下ダブルの潔い露出で、流行はちょっぴりムシ(笑)。デコルテはあえてすっきりと、耳元のアクセでポイントづけを。



パイルニットで着心地もGOOD！なキャミは、センターにリボン付きの女子心を刺激するヤツ。ネイビートーンには赤のバッグでフレンチテイストを気取って、ほどよく今っぽさもプラスして。セクシーすぎぬよう、足元には定番人気の白コンバースを合わせて、抜けとリラックス感を出せばカンペキ♪　キャミソール¥5,800／リリー ブラウン　スカート¥4,900、ショルダーバッグ¥5,900／フーズフーチコ ラフォーレ原宿店　スニーカー¥5,800／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）



無難に使えるグレー、と見せかけて、結構攻めたデザインなのがウリ。ニットの編み地がランダムで、そこもまたニクい。キャミソール¥5,900／ミーア



真っ赤がこの上なくおフェロ。イイ感じにピタッとフィットします。ビスチェ¥5,800／アナザーエディション（アナザーエディション ルミネエスト新宿店）





やっぱり、キャミってオンナの特権だよね♥

布一枚の潔さにひそむ、大人のセクシー。華奢な肩ひもが、男の子の服にはまずないから着るだけでオンナっぽくなれちゃう最強服。こんなワンピみたいに、さらっと一枚で着てこそ可愛いアイテムは素材生かしでシンプルにコーディネートを。ノーアクセでも可愛いけど、ちょっとデコラティブな靴など、小物にはar感を存分に出して茶目っ気たっぷりに白を着るのも、らしくていいんじゃない？　ワンピース¥7,900／ミーア　ピアス¥5,000／リリシャス（リルリリー トーキョー）　サンダル¥29,000／ツル バイ マリコ オイカワ



トップスのミルキーなピンクが今日の主役！　色っぽい一辺倒になりがちな大胆肌見せスタイルを、色味とフリルがガーリーに、かつキャッチーにバランスを取ってる好例。ボーダースカートっていう、カジュアルな引き締め役もご健在。靴次第でデートにも、女友達とはしゃぐ日もイケる、万能コーデになる予感大。トップス¥13,000／ハニーミー ハニー　スカート¥5,500（税込）／アメリカンアパレル　バッグ¥29,000／202 ファクトリー（ザ・ウォール ショールーム）　パンプス¥6,300／リゾイ





背中のおリボンにハイ注目。密かにスタイルよく見えるフィット＆フレアラインにも乾杯。ワンピース¥64,000／エリザベス アンド ジェームス（コロネット）

悶絶必至？　振り向きザマに悩殺する一枚！

肩見せに続き、背中見せも男子がなかなかドキッとくる、肌見せシリーズ。
バックシャンなトップスはそのままセクシーに着るだけじゃなくて、小ワザを効かせておしゃれに差を。
刺繍が豪華絢爛なスカートを合わせて、ほどよく夜っぽさを打ち消してみたり、フリンジバッグでどこか土っぽフレーバーを足してみたり、サジ加減で印象が結構変わるのも着こなしの楽しみ方であります。
トップス¥3,970／スライ、ピアス¥5,000／リムアーク（バロックジャパンリミテッド）
スカート¥7,398／ザラ（ザラ・ジャパン）　バッグ¥8,400／チープ マンデー（ケイスリー オフィス）

旬な赤に、ハリのある素材感。そして背中のレースアップ、垂れ下がるフリンジタッセルと…あぁ、すべてがオツすぎ。トップス¥4,900／スパイラルガール





ボディに沿わせてナンボ!?

妄想をかき立てる、ぴたリブニット

ボディラインが丸わかり、まさに"着てる方がエロい"という呼び声高いアイテム。ぺたんこ靴などでカジュアルに着こなすのをお忘れなく。

ニットパンツ

こなれ指数No.1のニットパンツ

脱・パジャマに着るポイントは、ワントーンで揃え"あえて"感を出すことと、クラッチバッグやゴツめのサンダルでよそ行き感を入れること。茶系だとモノトーンとはまた違った雰囲気で格段に大人っぽく、隠れた色気がムンムンなのです。パンツがニット素材だから、動きやすさったらお墨付き！
パンツ¥8,800／ココ ディール　トップス¥3,600／ミラ オーウェン　サングラス¥3,750／リリディア(バロックジャパンリミテッド)　ネックレス¥3,400／ドロシーズ　クラッチバッグ¥12,000／ザ デイズ トウキョウ 渋谷店　サンダル¥20,000／ナンバーシックス(クライ.)







知的なネイビーはマストハブ。しかもプレーンだから、着回し力も絶大デス。パンツ(ニットトップスとセット)¥25,800／リルリリー(リルリリー トーキョー)



ヌードピンクの色味が絶妙におカワ。楽なのにきちんと見える、働く女子に嬉しいアイテム。オールインワン(共布ウエストベルト付き)¥13,200／スナイデル

Iラインワンピース



好感度高めなフレッシュグリーン

薄めの生地でsoセクシー。背中が結構あいているので、着る時にレイヤードは必須。その分、オンナっぷり全開で攻められるのがナイス。発色のいいグリーンも夏空に映えてステキだし、もちろんナイトアウトにもGOODなテンション。色っぽすぎないように、足元はヒールじゃなくて厚底サンダルでカジュアル感を足して。ワンピース¥13,000／メイド イン ヘヴン(クライ.)　中に着たワンピース¥13,000／ベッド＆ブレックファースト(グリード)　ピアス¥9,000／ビジュー アール・アイ(オープニングセレモニー)　クラッチバッグ¥5,500／コントロール フリーク(キャセリーニ)　サンダル¥10,800／ビクター(フーズフーチコ ラフォーレ原宿店)



肩ひもはストレッチが効いていて、タイトシルエットでもノンストレス。両サイドの裾には悩殺♡なスリット入り。ワンピース¥7,900／ロイヤル パーティー

こんなにエロいのに爽やかな水色っていうのがズルい。リブ感とフレアシルエットも絶妙。ワンピース¥9,750／リリディア(バロックジャパンリミテッド)



セットアップ

ノースリorやや首つまりの
ワントーンCDがオトナでいいね！
足元はボリューミィな
ゴツめサンダルが好相性

編み地が上下ともに柄。深めのV開きがこれまたおフェロ。スカートは後ろ中央にスリット入りで、足さばきも上々かと！　セットアップ¥14,200／スナイデル

合コンにピッタリ♡の大胆肩開きと、夏っぽいシャリッとした質感で、モテ&テンションアゲ↑　タンクトップ¥13,000、スカート¥14,000／ドロシーズ



本能的に刺さるピンクを味方に♥

エターナルに女子の偏愛カラー・ピンクはニットで着るのが、ほどよくカジュアルでいいあんばいに。リブだとこんなにボディラインがクッキリ出てセクシーなのに、ハイネックで露出は控えめっていうこのカンジ…男子は例外なく、好きだというハナシ。スカートはバックにスリットが入っていて、後ろから見てもキレイ。いつでもセクシーにいたい雌ゴコロもキープでしょ。セットアップ¥15,800／リルリリー(リルリリー トーキョー)　ピアス¥3,500／リリディア(バロックジャパンリミテッド)　バッグ¥15,000／202 ファクトリー(ザ・ウォール ショールーム)　サンダル¥19,500／ハニー ミー ハニー

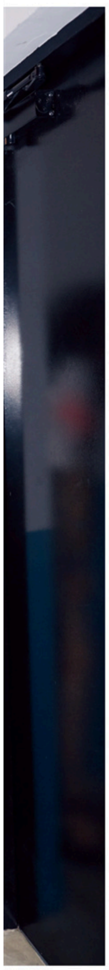
旬な雰囲気漂うクロシェが主役

爽やかなグリーンが、このシーズンでこそ映えるキレイ色で目立てるコト確実。ロング丈だけど、クロシェ編み効果でうっすら脚だけが透けるなんて、計算された大人のエロスです。でも、テイスト的に一歩間違うとなぜだかほっこりしちゃうから、小ダサくしないためには、靴をレースアップサンダルみたいに華奢なデザインを選んだり、ヘアスタイルや小物にはぬかりなく徹底を☆　メイクもバッチリか、はたまたヌーディか、両極端がよさそうな予感。ワンピース¥23,000／スナイデル　サンダル¥9,900／スパイラルガール





思いきった長めの裾フリンジでいかにも今年っぽいアイテム、見参。動くたびにゆらゆら揺れ動いて、みんなの視線が集中！　デイリーに使うのはもったいない可愛さだから、つば広帽との合わせでバカンス仕様にもどうぞ♪　ざっくり編みで結構な透け具合なのでインナー次第で、雰囲気をコロコロ変えて遊べるのも嬉しいところ。ワンピース¥24,000／ドロシーズ　中に着たキャミワンピース¥7,400／スナイデル　ハット¥7,800／リリシャス(リルリリー トーキョー)　サンダル¥20,000／ツル バイ マリコ オイカワ





敵をつくらない全方位モテ♥スタイル

メインにしたのはフラワーレースがガーリーかつセクシーな、罪深いトップス。ド派手すぎず、ハイネックでセクシーすぎず、甘〜い遊びゴコロもあって…そう、男女問わずに受けがいいっていうウワサなのです。しかもほどよいピンクが顔映りを優しく見せてくれるうえ、スキニーパンツがハイウエストなので、インするとスタイルUPもナチュラルに図れる♪　タンクトップ¥5,800／リリー ブラウン　デニムパンツ¥18,000／オープニングセレモニー ジャパン エクスクルーシブ ライン(オープニングセレモニー)　チェーンバッグ¥8,900／シュープリーム ララ ルミネエスト新宿店　パンプス¥20,000／ツル バイ マリコ オイカワ



優しげなトーンのパープルと、縦に入ったチロリアンテイストな刺繍ラインが可愛い。フレアな袖と、裾のフリル感もGOOD。ブラウス¥10,400／スナイデル



白の総レースで品のある透け感。袖がフリンジみたいに切りっぱなし仕様で、このちょっとしたデザインがおしゃれの証。ブラウス¥6,900／ココ ディール

思わせぶりにドキドキを誘う♡

透けチラバンザイ！ ちょい肌見せ

もはや、ちょい肌見せでは物足りないくらいなarガールズですので(笑)、足元はヒールを合わせて、オンナ度をガツンと高めるのがキモ♡



チュール

意表をつく肌見せとはこのコト★

キャミにTシャツレイヤード、この夏一回はやっときたい噂のコーディネート。脚はすっけすけのレースだけど、実はコレ、ガウチョなの♪　夜遊びに繰り出してもきっと話題のマト的な、夏のお目立ちアイテム認定です。こんな技ありなチュールのパンツ、魅せアイテムとして一枚は持っておきたい！　パンツ￥19,000／ハニー ミー ハニー　Tシャツ￥4,200／スナイデル　キャミソール￥15,000／ルシェルブルー（ルシェルブルーカスタマーサービス）　カチューシャ￥29,000／ブノワ ミソラン（オープニングセレモニー）　スマホケースホルダー￥5,900／ル・ベルニ（キャセリーニ）　サンダル￥7,300／R&E



トップスは深めのスリット入りで、のぞかせるボトムによって印象が変貌自在なのがおしゃれゴコロをくすぐるポイント。デニショーは切りっぱなしなのがこなれた雰囲気。テンションを統一して、70's風味満載なフリンジクラッチとレースアップシューズでキメ！　靴がフラットっていうのもミソです。トップス￥11,000／フレイ アイディー　ショートパンツ￥8,000（税込）／アメリカンアパレル　クラッチバッグ￥6,900／ミーア　シューズ￥17,000／ナンバーシックス（クライ.）



ヒップラインが絶妙に計算された美シルエットを構築。スリット部のボタンもアクセント。スカート￥54,000／エリザベス アンド ジェームス（コロネット）

ヒール靴etc.足元は
オンナっぽく＆
髪はダウンスタイルで
抜け感のバランス調節を



スリット



ドットチュールスカートが主役の、最旬のホワイトコーデ。スカートのレーシィな質感を生かしてトップスはTシャツで。でもサンダルがクリアなデコ系だったり、バッグがリップ形だったり、ただシンプルに着ず茶目っ気たっぷりにするのがar流。スカート￥8,900／ザ フィフス レーベル（ザ・ウォール ショールーム）　Tシャツ￥2,800（税込）／アメリカンアパレル　クラッチバッグ￥8,800／リリシャス（リルリリー トーキョー）　サンダル￥27,000／ツル バイ マリコ オイカワ



定番のTシャツに合わせるだけでグッとコーデがシャレオツにランクアップ！　レース＆タイトシルエットが◎。スカート￥11,000／ココ ディール リュクス

ロゴTとのギャップがポイント

スリットがガツンと深く入って、目が離せなくなるほどの超絶セクシーを体現。でも、同性の反感を買わぬようにロゴTでカジュアル感もMIXするのが、ar女子の気遣いってヤツです（笑）。足元はピンヒールでカッコよく、どこまでも離キブンでいっときましょ！　スカート￥11,400／ミンクピンク（ザ・ウォール ショールーム）　Tシャツ￥7,000／ヴァンズ×ケイスリー＆コー、ブルゾン￥17,500、3連ブレスレット￥3,000、サングラス￥4,200／チープ マンデー（ケイスリー オフィス）　チョーカー￥2,000／リリシャス（リルリリー トーキョー）　パンプス￥7,300／R&E

ほどよくカジュアルでエロいとウワサ

夏らしいデニムCDで肌見せ

デニム好きな男子が多いのはもはや見逃せない事実！　女っぽさの中にネアカ感があるのがarっぽいから、トップスやバッグは明るい色と柄でハッピーな色気を♪

いつでもデートOK♥な攻めワンピ

がっつり背中開きがなんともセクシーな、シンプルだけどエッジィなアイテム。キャッチーなだけじゃなく、ちゃんと両サイドにポケット付きという機能性もなかなかな具合。色々忙しい(笑)デートに、バカンスにデイリーにと、あれこれ使える汎用性の高いワンピ。ガーリーな大きめフリルで女ゴコロを満たしつつ、めずらしいデザインでいい刺激になることうけ合い！カラフルなクラッチを合わせて、ネアカにいきましょ。
ワンピース¥22,000／ハニー ミー ハニー
ピアス¥2,300／シュープリーム ララ ルミネエスト新宿店
クラッチバッグ¥9,000／ツル バイ マリコ オイカワ

ワンピース





スカラップの袖とデコルテが特徴的なワンピは、生デニムっぽい素材感も旬な雰囲気とマッチして一枚で十分にキマる可愛さだから、小物はシンプルな合わせでOK。バックポケットもアクセントになっています。カゴの赤バッグと色味を統一させたサンダルは、リボンが連なった、まさに〝女の子に生まれてよかった♡〟と思えるデザイン。ワンピース¥11,800／シュープリーム ララ ルミネエスト新宿店　バッグ¥13,200／スナイデル
サンダル¥23,000／ツル バイ マリコ オイカワ

ショートパンツ







求心力抜群なオフショルのレーストップスには、裾の折り返しとウエストのボタン使いが可愛いデニムショーパンを。濃いめデニムで赤との相性もばっちり。足元はスエード調のヒールでコドモっぽくならぬようバランスを取りつつ、流行に合わせたターバンでアクセントに。ショートパンツ¥4,900／ヘザー（アダストリア）　トップス¥4,500／ページボーイ（アリシア）
ターバン¥3,900／ツル バイ マリコ オイカワ　サンダル¥12,970／スライ（バロックジャパンリミテッド）

ジューシーカラーが夏っぽでしょ☺

こってりグリーンとデニムの配色がなんともキュートな組み合わせ。むっちり脚見せでおフェロ感漂うショーパンスタイルも、スニーカーならヘルシーに。ハイウエストゆえ、インするといい具合にウエストマークされて自然とカーヴィーなボディラインに。しかもオレンジのクラッチがフレッシュ感をアップ。ショートパンツ¥7,800／RD ルージュ ディアマン　ニット¥13,000／ザ デイズ トウキョウ 渋谷店　ハット¥13,000／カシラ（カシラ ショールーム）　ピアス¥2,500、クラッチバッグ¥4,900／キャセリーニ　スニーカー¥5,800／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）



ハイウエスト

ハデ柄＆色を合わせて
ゴキゲンに☺
ハイウエストデザインetcで
ウエストも強調！

カーヴィーラインを余すところなく♥

女子特有のプリッとしたヒップが主役(？)の、スキニーデニムコーデ。色あせたのも可愛いけど今年なら断然、生デニムをセレクトしたいところ(引き締め効果もあるし♡)！色っぽさだけ強調するんじゃなくて、夏らしくゴキゲンなトロピカル柄ビスチェと合わせて突き抜けるのがar流♪足元のノスタルジックなスケルトンのヒールサンダルもどこかネアカで、ハッピー感UPのポイント。あー、これで南国行きたーい!!!　パンツ¥11,000(税込)／アメリカンアパレル　ビスチェ¥6,800／リリー ブラウン　イヤリング¥4,200／スナイデル　サンダル¥16,800／リリシャス(リルリリー トーキョー)



鮮やかな色カーデをオンして"目線を上に"効果を実践。ロールアップがイマドキなデニムは両サイドのジップもポイント。パンツ¥10,400／スナイデル　トップス¥14,000／メイド イン ヘヴン(クライ.)　カーディガン¥31,000／ジョンスメドレー フォー グリード インターナショナル(グリード)　ニット帽¥5,500／カシラ(カシラ ショールーム)　クラッチバッグ¥7,900／コントロールフリーク(キャセリーニ)　スニーカー¥14,000／アディダス オリジナルス(アディダスグループお客様窓口)



デニムは太めの裾ロールアップがカッコいい。赤のランダムボーダーニットもリブが断然今っぽい雰囲気で、大人マリンもしくはフレンチガール気分で白の籐カゴクラッチをオンしてお出かけ。足元はヒールじゃなくてスポサンで、どこまでもカジュアルフレーバーをMIXするのが鉄則。パンツ¥8,800／RD ルージュ ディアマン　トップス¥3,500／ページボーイ(アリシア)　バッグ¥11,800／ル・ベルニ(キャセリーニ)　サンダル¥12,500／チープ マンデー(ケイスリー オフィス)

美脚を手に入れる!!

がマシマシになっておしゃれの幅もぐっと広がるはず。脚にまつわる悩みを、あの手この手で解決しちゃおう。

Photo:Otsuru En（SHOWAKICHI ￥50/model）、Otake Miyuki（still） Styling:Deguchi Natsuko
Hair Makeup:Kawasaki Hitomi（PEACE MONKEY）
Model:Kuriyama Haruka（ar girl）
Illustration／hipBORNtwin

＼見せかける！／
出口奈津子さん
大人っぽくリアルなコーデで人気の、本誌おなじみスタイリスト。新鮮な小物使いにも定評あり。

＼魅せる！／
大森美知さん
モデル。女性誌やTV、ファッションショーで活躍しながら、ウォーキング講師としての顔も持つ。

＼整える！／
岸野宏子さん
美容整体サロン「powwow」店舗マネージャー。身体のゆがみを根本的に取り除く施術のプロ。

私たちがレスキューします！

とにかく脚を細くしたい。

重力に負けない筋力をつけ、凝り固まった老廃物を流すだけで効果あり。素足を見せるコーデで細見せも可能。



出口さんが指南
ワザありボトムでほっそり♡

クロップド＋ちょいフレア＝細

九分丈パンツで足首を出せば一発ほっそり。少し裾広がりのものを選べば、よりキレイに見える。流行のロング丈ガウンでＩラインを強調して。ガウン￥8,000、トップス￥4,500、ピアス￥2,000／ジュエティ　パンツ￥3,690（税込）／オールドネイビー（オールドネイビー ダイバーシティ東京プラザ店）　サングラス￥2,900／エモダ（エモダ ルミネエスト新宿店）　サンダル￥13,900／ア ドゥ ヴィーヴル



透け感スカートで軽やか

明るい色味のレースSK×素足見せで軽さを追求。トップスはイン、シャツを腰に巻くことで目線を上にし、足元のヌケ感を強調して。Tシャツ￥4,900／エモダ×チャンピオン（エモダ ルミネエスト新宿店）　スカート￥8,900／エディグレース　シャツ￥8,990／ジェイダ　キャップ￥3,900／オーバーライド（オーバーライド 明治通り店）　スニーカー￥9,000／ナイキ（フリークスストア 渋谷店）

ふくらはぎ丈はムチ見えしがち

スカートがひざ下丈だと、ふくらはぎの一番太い部分が目立ってしまう。ひざ上丈を選んで脚の立体的なラインを出すか、反対に足首まで隠す方が◎。

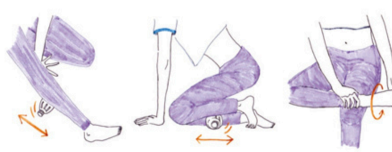
大森さんが指南
姿勢が悪いと身体が下へ落ちます！

常に頭を上から吊られている意識を。姿勢が悪いと胸やお腹が垂れ、腰や骨盤がゆがみ、身体がどんどん下に引っ張られてしまう。



岸野さんが指南
老廃物＝コリをほぐすだけで細くなる！

脚にまとわりついた老廃物は、血流を悪くし代謝を下げるばかりか、凝り固まって物理的に脚を太くしてしまう。



PETふくらほぐし
床に正座して片脚を前に伸ばし、そのふくらはぎで床に置いたペットボトルを押しつけながら転がす。ふくらはぎのコリをほぐす効果。

PETすねほぐし
床に置いたペットボトルを、正座した状態で片方のすねで前後に押し転がす。すねをほぐし、筋肉がリンパを流すポンプ機能を強化。

足首まわし
椅子に座り、片脚を曲げて他方のひざにのせる。曲げた脚の足首をつかみ、ゆっくり10回まわす。足首の柔軟性を高め、老廃物を流す。

毎日マッサージして
かかとからひざに向かって、リンパを流すように両手を上方向にすべらせるだけでOK。ひざの裏を数回押すのも効果的。毎日欠かさず継続。

自力・他力を総動員 一生モノの

さぁ、脚を出す季節がやってきた♡　脚がキレイだと、美人オーラ

O脚・X脚を直したい。

生まれつきで直らない…と諦めてしまいがちなO脚やX脚。実は立ち姿勢や歩き方で、みるみる改善できる！

視覚効果でカモフラージュ

出口さんが指南



FOR X脚

絶妙丈ソックスで足首スラァッ

細い足首まで覆うクルー丈ソックスがベスト。サンダルと同系色に揃えれば、足元に一体感が生まれてすっきり見せることが可能。Tシャツ¥2,900、サングラス¥2,500、サンダル¥11,800／エモダ(エモダ ルミネエスト新宿店)　ショーパン¥7,900／エディグレース　ジャケット¥9,000／ジュエティ　イヤリング¥5,000／リリシャス(リルリリートーキョー)　ソックス¥800／17℃(17℃ by ブロンドール ルミネ有楽町店)



ミニ×タイトは難易度高め

脚のシルエットを包み隠さず出すミニ&タイトスカートは、シンプルなパンプスと合わせるのはNG。ショートブーツなど、足首にアクセントをつけるシューズを合わせてみて。



FOR O脚

大胆スリットで目くらまし

ひざ上からスリットの入ったペンシルSKは、脚の縦ラインを強調しながら、外側に張り出したふくらはぎを隠してくれる。ブルゾン¥9,800／RD ルージュ ディアマン　トップス¥7,400／チャンピオン×フリークスストア(フリークスストア 渋谷店)　スカート¥8,000(税込)／アメリカンアパレル　キャップ¥3,990／ジェイダ　ソックス¥1,000／17℃(17℃ by ブロンドール ルミネ有楽町店)　サンダル¥6,900／ランダ





大森さんが指南

ひざが真正面を向くように

身体の重心がどこにあるのか、ひざの向きを見れば一目瞭然。重心が外側にあるとO脚に、内側にあるとX脚になりやすく、全身の姿勢にも影響を及ぼしてしまう。常にひざを目で見て、真正面を向いているかチェックして。

岸野さんが指南

外側に張った筋肉をほぐす！

O脚・X脚は骨の問題ではなく、筋肉が偏って発達して張り出してしまった結果。余分なコリをほぐして、自然な脚の輪郭に戻そう。



タオル座り

バスタオルを折り畳んで椅子に置き、その上に座る習慣をつけて。タオルはお尻の後ろ半分くらいの幅に。骨盤を立てるイメージで着席。



腸腰筋ストレッチ

椅子の前に立ち、片脚を椅子にのせて重心を下に。硬くなった骨盤内の筋肉をゆるめて骨盤を引き締めると、外に広がった脚が中心に戻る。



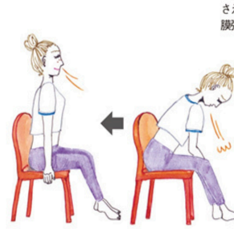
PETももほぐし

脚を伸ばして床に座る。床に置いたペットボトルを、伸ばした片ももで前後に押し転がす。外側に張ってももを太く見せる筋肉をほぐす。



もものハリ緩和

仰向けになって片ひざを倒し、他方の脚で倒したひざを下向きに押さえつける。ももの外側の大腿筋膜張筋をじわじわと伸ばす感覚で。



骨盤立て座り

椅子に浅く座り、上体を"C"の字のように丸めて息を口から吐く。その後、鼻から息を吸いながら上体を起こし、骨盤をまっすぐ立てる。

なれる ものなら… 脚、長くなりたい。

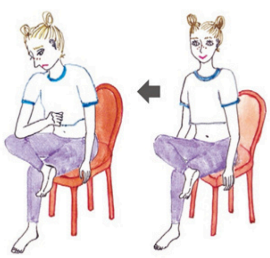
一目で「スタイルいい！」って思われたい♡　すらりと伸びた長い脚で、後ろ姿も麗しく強化しよう。

岸野さんが指南

ヒップが上がれば脚が長く！

脚の始まりはヒップの終わり。つまりヒップアップすれば脚が伸びるというワケ。普段使わないお尻の筋肉をレッツ・ストレッチ！

お尻伸ばし



曲げたひざに同側のひじをのせ、上体を倒して体重をかけながら下向きに押す。お尻の筋肉をゆっくり伸ばして、ヒップアップ。

上体を起こして椅子に座る。片方のひざを曲げ、足首を他方のひざ上にのせる。かかとを手前に引き寄せる。





PETお尻ほぐし

床に置いたペットボトルの上にお尻をのせて座る。ペットボトルを転がすように前後に動く。お尻のコリをほぐしてヒップアップ。

骨盤ハート立ち

自分の骨盤がハート形だとイメージしながら、骨盤を水平に立てる意識で立つ。お尻はハートの下部のようにキュッと閉めるイメージで。

アイテムも駆使してヒップアップ！

総ストレッチレースでホールド力のあるパンティ。ももにはみ出たお肉を持ち上げて、形のいいヒップをメイク。ピーチ・ジョン　はみ肉グイ上げレーシィパンティ　¥1,380





12個のエアバッグが骨盤まわりを力強く締めつけるマッサージャー。プロに学んだほぐし技で下半身すっきり。パナソニック　骨盤おしりリフレ　EW-NA75　オープン価格

出口さんが指南

今っぽ脚長パンツはコレ

サスペンダーをちゃんと着る



着崩さずきちんと両肩にサスペンダーをかけると、全身に縦ラインを印象づける絶大な効果あり。明るい色味を選ぶとアカ抜けた印象に。ニット¥3,900／ページボーイ(アリシア)　サスペンダー付きパンツ¥9,500／RD ルージュ ディアマン　ハット¥4,300／ヘッドスター(ヘッドスター渋谷109店)　サンダル¥12,800／ハニーサロン バイ フォピッシュ(ハニーサロン)　その他／スタイリスト私物

脚全体を覆うとのっぺり…



フルレングスの太ボトムはロールアップが吉。足首を出せばシルエットにメリハリが生まれ、スニーカーやペタ靴でもOK。ストレートではく時は足の甲が出るパンプス合わせで。

ハイウエテーパードis最強



脚長といえばハイウエスト一択。足首に向かって細くなるテーパード型ならほっそり感までUP。ベルトでウエスト位置をしっかりマークしつつ、ロールアップして足首を出せば完ペキ。トップス¥18,000／ハニー ミー ハニー　パンツ¥9,800／RD ルージュ ディアマン　イヤリング¥3,800／ハニーサロン バイ フォピッシュ(ハニーサロン)　ベルト¥2,990／エヴリス ルミネエスト新宿店　パンプス¥5,900／カミーユビスランダ

ar的 脚長ヒール5選

可愛いヒール靴は雌ガールの必需品。トレンドを押さえた美脚シューズを一気見せ！
※カッコ内はヒールの高さ(編集部調べ)。

ウエッジソールは派手が勝ち！



5

足首と甲にストラップが◎



4

クリアヒールで軽やかな足元に



3



2

ポインテッドが脚長のキモ

脚の華奢見せはおまかせ



1

1 今年の大流行アイテム＝編み上げシューズは、紐の細さと縦ライン効果で足を女性らしく華奢に見せる天才。¥14,000(5.5㎝)／エディグレース　**2** ポインテッドパンプスは足の甲をキレイに見せる効果あり。¥19,000(9㎝)／ツル バイ マリコ オイカワ　**3** クリア素材でヌーディな印象。足元にヌケ感が生まれ、全身をすっきり見せてくれる。¥16,800(8.5㎝)／リリシャス(リルリリー トーキョー)　**4** くるぶし上を囲むストラップが足首を細く長く演出。足の甲のストラップも、縦のラインを生む効果あり。¥10,990(10.5㎝)／ジェイダ　**5** ウエッジソールで脚全体を底上げするなら、ギラギラのラメで主張強めにいきましょ。¥12,900(11㎝)／メリージェニー



大森さんが指南

ヒールを味方に♡ 脚長ウォーキング

カツカツとヒールの音を響かせながら、かっこよく歩く姿は美しい。
ヒールに"履かれる"のではなく、ヒールを履きこなす女になろう！

RULE 胸下から歩くイメージで





単に股下だけで歩くのではなく、胸の下から脚が生えているイメージで歩くこと。脚が長くなったような気分で、歩幅に合わせて上体もスムーズに前後させる感覚を持って。





1 歩く前に基本の姿勢をキープ

ひざを前に向けてまっすぐ立つ。外側や内側に向いているとO脚やX脚の原因に。水平に直立したら、デコルテが上を向いているイメージを持って姿勢を整える。これが基本の姿勢。



ひざが内側や外側を向くのは、重心が体軸からずれている証拠。ひざの向きを目で見て確かめるほか、靴の中で足の裏が左右に傾いていないかも意識的にチェックしてみて。



2 ひざ小僧は絶対まっすぐ！

頭の中心をひもで吊られているような感覚を持ったまま、正しい姿勢で1歩目を踏み出す。前に出した脚のひざを必ず伸ばすのがポイント。脚が空中で一直線になるようなイメージ。



3 ヒールのかかとから踏み込むように

脚が空中から地面に接する瞬間も、ひざがまっすぐ伸びていることを意識して。この時、ヒールで高くなったかかとからスムーズに着地できると、見栄えもビューティフルで安全。



4 胸下から歩けば歩幅も大きく

ひざを伸ばしたまま歩くように心がけると、自然と脚の付け根から前後させることになるので、脚だけじゃなく"胸下から歩く"感覚を味わえる。歩幅も大きくなって堂々と歩ける。



5 上にも前にも"一直線"を意識

上から吊られる感覚を忘れると、背中が丸くなるばかりか左右の脚が開いてガニ股になってしまう。"上に上に"をキープしながら、ひざとつま先がまっすぐ前を向くように意識して。

慢性的な むくみ脚を何とかしたい。

朝履けたブーツが夕方にキツイ。パンプスが足に当たって痛い…。深刻なむくみ問題はふくらはぎケアで解決！



大森さんが指南

リンパは手で流す！



下から上へ両手でさする



痛気持ちいい部分をプッシュ



いい香りのクリームを使って♪

"第二の心臓"と呼ばれるふくらはぎは、好きな香りのクリームでマッサージ。私のお気に入りは「oilest」のマッサージソルトと、ヴィクトリアズ・シークレットのボディクリーム。



岸野さんが指南

ふくらはぎのポンプ機能を高める

リンパは自力では流れることができず、ふくらはぎの筋肉のポンプ機能によって流れるもの。ふくらはぎをしっかりほぐすケアが大切。



もも裏ストレッチ

椅子の前に立って片足をのせ、つま先を立てる。そのまま前屈して体重を前方向にかける。脚の裏側がしっかりと伸びていればOK。



毎日のマッサージ

お風呂上がりなど身体が温まったタイミングで、足首からひざに向かって両手でさするようにマッサージ。ポンプ機能をアップ。



足指たぐりよせ

床にタオルを敷き、その上に立つ。足の指を使ってタオルを自分の方にたぐりよせる。足の指とふくらはぎの筋肉のストレッチに。



ふくらはぎ伸ばし

椅子に浅く座り、片脚を伸ばしてつま先を天井に向ける。伸ばした脚の付け根を手で下向きに押さえ、ふくらはぎの裏をストレッチ。

頼れる!! むくみケアアイテム

めぐりをよくするケア 内から外から



4



1



5



3



2

1 細かな炭酸のお風呂で温まって、血めぐりをよくしてむくみを改善。バブ　和漢ごこち　(右から)月見草の香り、月桂樹の香り　各50g×9錠　オープン価格／花王　2 上下についたエアバッグがふくらはぎをすっぽり包み込み、ギュッと絞り上げる。パナソニック　レッグリフレ コンパクトタイプ　EW-NA34　オープン価格　3 デトックス効果の高い精油をブレンドした植物オイル。入浴後のマッサージに。ガイア・エヌピー　アロマオイル スリミング　50mℓ　¥1,800　4 ひんやりとしたジェルの冷却効果で、脚の疲れやだるさを軽減。フレッシュミントの香りでリフレッシュ。マリークヮント　リフレッシング フット ジェル　120g　¥2,500　5 体内の余分な水分排出をサポートするハーブ「メリロート」を中心に、植物エキスを多数配合。DHC　メリロート〈30日分〉　¥950

おうちケアの大定番！ 着圧しましょ



3





1



2

1 ひざまで覆うソックス。段階的な着圧力で血液循環を改善し、むくみを解消。ペロリン　オールインワンソックス　¥1,400／素数　2 身体の構造に基づいた設計で着圧するストッキング。傷やくすみをしっかりカバーしつつ、素足のような透明感。福助　スタイリング満足 ビューティ　¥500　3 時と場所を選ばず使える着圧ソックス。2時間の着用で脚すっきり。ドクター・ショール　働きながらメディキュット クイックリフレ ショート　オープン価格／レキットベンキーザー・ジャパン

触れても見ても 生脚OK！にする。

ハリのあるピカピカ素脚で夏を楽しみたい！　カサつきやムダ毛もケアして、触りたくなる生脚に。

保湿しながら洗う

汚れを落とすことはもちろん、素肌の潤いを守るケアが肝心。スクラブやクレイなど厳選アイテムをご紹介。



1 オイル層とソルト層の2層式スクラブ。リッチな潤いを実感できるなめらか肌に。プレディア　ソルト ボディスクラブ　150g　¥3,500／コーセー　**2** 天然ラベンダー精油を4%配合した、荒れた肌にも優しいソープ。優雅な香りでリラックス。ヴェーダヴィ　モーリスメセゲ ソープラベンダー　200g　¥1,800　**3** ミネラル豊富な死海の塩を配合した泥パック。柔らかな肌に。ドクタータッフィ　Cオフ マッド　500g　¥9,145　**4** 100%天然由来の生花オイルを配合したボディウォッシュ。肌の潤いを守って洗う。ビオレ　プライム ボディ オイルinボディウォッシュ フラワーガーデンの香り　500mℓ　オープン価格／花王

お肌引き締め

顔と同じように脚もスキンケア。夏に気持ちいい冷感タイプも続々登場中。ぜひ試してみて！





1 ジンジャーオイル配合の冷感ジェル。海のにがりやミネラルが素肌を美しく整える。エステニー　ザ・マッサージュ（クール）　180g　¥1,000／常盤薬品工業　**2** UVカット効果のあるひんやりスプレー。メントールが肌を引き締める。Malon. by TBC　タイトクールUV　SPF50+・PA++++　60g　¥1,000　**3** ギムネマやフコキサンチンなどの引き締め成分配合。スクラブの感触が心地よい。ノエビア　ビューティボディジェル　240g　¥3,800　**4** 植物エキスなどの美容成分がたっぷり入った脚用化粧水。ストッキングの上からもスプレーOK。DHC　DSフットミスト　120mℓ　¥1,429　**5** 全身に使えるミスト。素肌を清潔に保って肌荒れを防ぐ。ネイチャー アンド コー ミント&ティー リフレッシュミスト［医薬部外品］　200mℓ　¥1,500（編集部調べ）／コーセーコスメニエンス

ひざのくすみオフ！

アヴェニュー表参道クリニック

クリニックの本格ケアでピカピカの美ひざに。レーザーを肌に照射して肌中のメラニン色素を破壊し、シミやくすみを一掃。『レーザーブライトニング』　1か月フリーパス　¥50,000（最大6回／30日）　☎ 0120-365-558



脚にもメイクしよ

肌のくすみや毛穴の凹凸などをカバーするアイテムで、脚にもお化粧すれば、見栄えも肌ざわりもアップ！





1 3色のビーンズをパフにとり素脚にのせれば、パールが脚に立体感をもたらし透明感のある肌に。ベネフィーク　ボディーパウダー（フォルミング）　45g　¥4,000（編集部調べ）／資生堂　**2** 素脚の毛穴や色味をカバーして、ムラのない白肌に仕上げる脚用ファンデ。UVケア効果も。リベルタ　白アシ姫　100g　¥1,400

ムダ毛撃退

意外と見られてる、脚のムダ毛！　いつでも生脚を出せるように、こまめにケアしておこう。





1 肌の凹凸に合わせてなめらかに動く"密着スイングヘッド"で、剃りにくいひざや足首のムダ毛もすっきり。パナソニック　フェリエ ボディ用　ES-WR50　オープン価格　**2** しっかり剃れる4枚刃に、ココナッツミルクを配合した潤い成分たっぷりのソープ付き。シック・ジャパン　シック イントゥイション もっちりしっとり肌に　オープン価格　**3** 家庭でできるセルフ脱毛ワックス。99%以上天然成分で、デリケートな部分にも安心して使える。SAWA　トゥルリーヌ　120g　¥2,480　**4** 微粒研磨紙のついたパッドで肌をくるくるなでると、ムダ毛と古い角質を絡め取ってスベ肌に。素数　スムースアウェイ　¥1,886

すべピカ計画♡

大好きな夏はもうすぐそこ。恋もおしゃれも思いっきり楽しみたいから、まずは夏仕様のすべピカ肌を手に入れなくちゃ！　おうちでできる全身のセルフケアを毎日コツコツ継続して、史上最高のヘルシー肌で夏を迎えよう♡

Photo:Otsuru En（SHOWAKICHI ¥50）　Model:Kuriyama Haruka（ar girl）
Hair Makeup:Kawasaki Hitomi（PEACE MONKEY）　Styling:Deguchi Natsuko



お肌は…

ビタミンCを味方につけて

太陽に映える明るい肌に

ネアカな雌ガールには太陽がお似合い。日光を浴びる前に、お肌の保湿を万全にして夏に備えて。導入美容器「イオンエフェクター」には、いつもの化粧水の浸透を高める〝保湿モード〟や、クリーム・乳液を浸透させてお肌を引き上げる〝温感リズムケアモード〟が搭載。さらに新搭載の〝ブライトニングモード〟は、化粧水に含まれるビタミンCを角質層まで届けて、明るいキメ肌に整えてくれる。毎日のスキンケア効果を高めて、日なたの似合うマブい女に♡

日差しの強い季節こそ保湿がマスト！

POINT

トライアングルヘッドが小鼻にフィット

三角形のヘッド部分は、肌に触れるとひんやり心地よいチタン製。温感リズムケアモードでは素早く温まり、肌に吸いつくような感覚を味わえる。ヘッドが小鼻や目のキワなどにも届くから、顔のすみずみまでケアが可能。片手でも持ちやすく、本格スキンケアを手軽に行なえるのが魅力。

導入*美容器
イオンエフェクター

手持ちの化粧品と一緒に使えて、肌への浸透を高める美容器。温感ヘッドとお好みのリズムで保湿したり、こっくりクリームを使った引き上げケアで、ハリ感のある潤った肌へ。ビタミンCの浸透を促す〝ブライトニングモード〟を新搭載。コットンリング付き。EH-ST63　オープン価格

*肌の角質層まで

トップス¥6,990／ジェイダ　その他／スタイリスト私物

パナソニックビューティでおうちケア☺

夏までに！肌もボディも

ボディは…

ムダ毛のない すべすべヨユウ肌！

肌見せたっぷりのおフェロ服を着るなら、すべすべの素肌が絶対不可欠。ムダ毛は当然ノーサンキューだから、今のうちから「光エステ」でケアしておくのが得策♪　サロンに通うより断然手軽でお得なおうちケアなら、1日数分のケアでムダ毛が目立たなくなる。さらに、使うほどキメ感のある肌に導いてくれるので、見た目よし＆手触りよしのキメ肌にリーチ。すみずみまでお手入れの行き届いたピカピカボディで、360度死角なしの肌見せ美人を目指そう♪



ベアトップ￥9,800／リリシャス（リルリリー トーキョー）　ショートパンツ￥6,900／ロイヤル パーティー　ヘアゴム／スタイリスト私物

POINT

使い続けると ムダ毛の目立たない肌に

広範囲を照射できるフラッシュが、ムダ毛の色に反応してスピーディにお手入れ。使い方は、シェービング後のお肌に光を当てるだけ。徐々にムダ毛が目立たなくなり、使うほどにカミソリいらずのお肌に。フラッシュの強さは5段階から選べるので、部位によって使い分けOK。



光美容器
光エステ〈ボディ＆フェイス用〉

1日数分の簡単ケアで、触れたくなる透明スベ肌に。付属のフェイス用アタッチメントを取り付ければ、顔にも使用可能。全身のムダ毛を目立たないようケアしながら、キメを整えて美肌も目指せる画期的なアイテム。10分間の充電で約40発照射可能。ES-WH93　オープン価格



…と、その前に

まずは優しく シェービング

「光エステ」を使う前のシェービングには、電動シェーバー「フェリエ」がおすすめ。肌の凹凸に沿ってなめらかに動く"密着スイングヘッド"が、色々な部位にフィットして安全に剃れる。肌を傷つけにくい丸い刃先だから、石けんやボディローションなしで優しくシェービング可能。



フェリエ ボディ用

単4形アルカリ乾電池で動くボディ専用シェーバー。約0.12㎜の薄い刃先が、全身のムダ毛を根元からカット。ポーチに入れて持ち運びやすいコンパクトボディだから、いつでもさっと取り出して、乾いた肌にそのまま使えるスグレモノ。ES-WR50　オープン価格

早く夏が来ないかな〜っ



ここも美容ケアしないと 汗について知らない15のこと

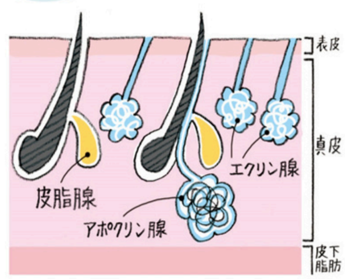
夏の悩みといえば、汗。ベタベタしたり、ムレたり、におったり…。猛暑の中、何もしないで"清潔感のある女子"でいるなんてムリだから、きちんと対策しましょ。てわけで、あまり知られていない汗のしくみから攻略法まで、徹底レクチャー！

Text:Shimada Megumi　Illustration:Oomae Megumi

汗のこと 01 発汗は人体の体温調節機能。手足のすべり止めの役目も

「汗は、気温が上昇して暑い時や運動をした時、発汗によって体温を一定にコントロールする体温調節機能を担っています。また、緊張や興奮など精神的な要因で出る汗には、手足のすべり止めの役割も。これは狩猟生活をしていた原始時代からの名残だといわれています」（ニベア花王・犬飼さん）

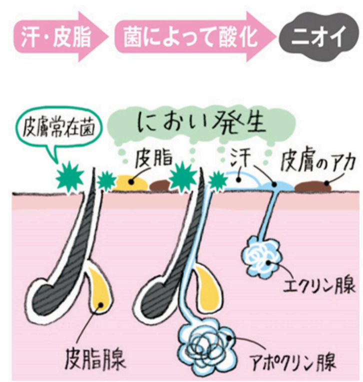
汗のこと 02 汗を分泌する腺は、エクリン腺とアポクリン腺の2種類



エクリン腺とアポクリン腺

「エクリン腺はほとんど全身の皮膚表面に存在していて、水分が99％以上の無色透明の汗を、ほぼ一日中分泌しています。一方、アポクリン腺はワキの下、乳輪、下腹部などの毛穴に向かって開いていて、タンパク質、脂質、ミネラルを含む乳白色の汗を分泌。発汗は精神的な要因で起こるため、頻度にはバラつきがありますが、平均すると1日に1〜2回程度、微量の発汗が起こります」（犬飼さん）

汗のこと 03 汗はそもそも無臭



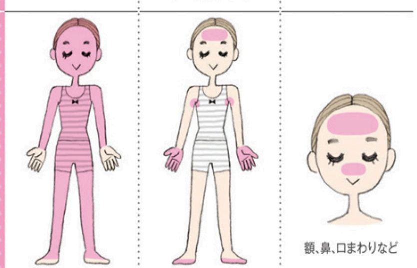
汗のニオイの原因

「汗そのものは実はほとんどにおいません。皮膚表面で汗の分泌物と皮脂、角質（アカ）などが混じり、それをエサに皮膚の常在菌が増殖し、分解・酸化が進むことでニオイ物質が産生されます。つまり、汗に菌が関わって初めてニオイが発生するわけです」（犬飼さん）

汗のこと 04 汗をかく要因によって、汗は3種類に分けられる

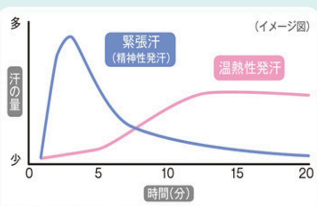
「汗は、かく要因の違いで3種類に分類できます。まず1つ目は、暑い時や運動をした時に体温調節のためにかく汗。これは"温熱性発汗"で、手のひらと足の裏を除くほぼ全身から絶えず分泌されています。2つ目は、精神的な緊張やストレスによってワキの下、手のひら、足の裏などに限定的に出る汗で、"精神性発汗"と呼ばれます。3つ目は、辛い料理などを食べた時に顔面に反射的に出る汗で、"味覚性発汗"といいます」（犬飼さん）

	温熱性発汗	精神性発汗	味覚性発汗
発汗理由	気温上昇や運動時に、体内から熱を逃がして体温を一定に調節するために発汗する	緊張やストレスなど精神的刺激をきっかけに、自律神経の乱れによって発汗する	香辛料が効いた辛いものや酸っぱいものを食べた時など、味覚刺激により発汗する
エクリン腺	全身から、体温の上昇とともにゆっくり発汗する	ワキの下や手のひらなど、限られた部位から短時間で急激に発汗	額や鼻など、顔面で反射的に発汗が起こり、食後すぐにひく
アポクリン腺	影響しない	タンパク質、ミネラル、脂質などを含む汗を分泌。ニオイが強くなりやすい	影響しない
主な発汗部位	全身	ワキの下、手のひら、足の裏、額など	額、鼻、口まわりなど



発汗の種類と違い

汗のこと 05 緊張した時の汗は、どっと出てにおいやすい



発汗量の経時変化　出典：ニベア花王調べ

「緊張汗（精神性発汗）は、左のグラフが示すように短時間でどっと出ます。また、ワキの下などから分泌されますが、ワキの下はエクリン腺からのほぼ水分の汗と、アポクリン腺からのタンパク質やミネラル、脂質を含む汗が出る特殊な環境で、ニオイが発生しやすいのです」（犬飼さん）

お話をうかがったのは
ニベア花王 研究所 **犬飼桂子**さん
汗のメカニズムや、汗によるニオイなど不快症状の研究に従事。「8×4」の商品開発にも携わる。



汗のこと
06 みんな、他人のワキ汗が相当気になっている

ここ数年で"ワキ汗"という言葉が一般化したけれど、多くの人の関心は、自分より他人のワキ汗に向いているよう。「昨年の調査で、自分のワキ汗のニオイが気になる人、見た目(汗ジミ)が気になる人はともに約73%でしたが、他人のワキ汗になると、ニオイが気になる人83.4%、見た目が気になる人80.4%に急増。一方、職場の人にワキ汗を指摘したことがある人はわずか4.2%。気づいても見て見ぬふりをする人が多いようです」(犬飼さん)

耐水皮膜成分プラスで、真夏も汗ジミ知らず！

汗の出口にフタをする働き+耐水皮膜成分で、ワキ汗を抑制。Ban 汗ブロックロールオン プレミアムラベル(医薬部外品) 40㎖ オープン価格／ライオン

特別な日の緊張汗に、濃密クリームタイプ

有効成分をギュッ！ プレゼンや面接時のワキ汗対策に。8×4 ワキ汗EXクリームカプセル 無香料(医薬部外品) 6個入り オープン価格／ニベア花王

ワキ汗+ニオイ対策の速乾ロールオン

1本でワキ汗とニオイを攻略。ベビーパウダーの香り。エージーデオ24 デオドラントロールオン(BP)(医薬部外品) 40㎖ オープン価格／資生堂



汗のこと
07 汗には"よい汗"と"悪い汗"がある。入浴で汗腺トレーニングをすれば、よい汗がかけるように！

「汗は、血液の血漿(けっしょう)から作られますが、血漿はミネラル豊富で、汗腺には身体の栄養分でもある血漿の成分を血液に再吸収して水分だけを汗として出す、濾過機能があります。"よい汗"とは、これがうまく働いた時の余計な成分が含まれない汗。逆に"悪い汗"は、血漿の成分が排出された汗で、ねばついておいがちに。汗をかく機会が少ないと、この濾過機能が鈍ってくるため、普段からよい汗がかけるように汗腺を鍛えておきましょう。運動もいいですが、一番手っ取り早いのが入浴。夏もシャワーで済ませず、ぬるめのお湯でじんわり汗をかくまで、ぜひ入浴を！」(犬飼さん)





シトラス系の香りで、夏場もすっきり入浴！

岩塩にシトラス系ハーブをプラス。爽やかな香りで暑い時期の入浴が快適に。クナイプ バスソルト レモングラス&レモンバームの香り 850ｇ ￥2,400

汗ばむ季節、ぬる湯でリラックスしたい時に

適度なメントールが暑さの不快感をやわらげ、さっぱり心地よく。きき湯 冷泉炭酸湯 スパリラックス(医薬部外品) 360ｇ オープン価格／バスクリン

汗のこと
08 汗腺が一番多いのは、足裏だった！



ほぼ全身に分布しているエクリン腺。数や大きさ、活性度には個人差があるけれど、一般的に一番多くあるのが足の裏。ニベア花王によると、その数は1㎠あたり平均620本にも。次に多い額が360本／1㎠、手のひらが260本／1㎠というから、断トツの密集ぶり！

カラダを洗うソープでも汗臭対策！



汗をニオイにさせない新発想ボディソープ

香料技術で汗のニオイを変えて、気にならないカラダへ。専科 パーフェクトバブル フォーボディー(スウィートフローラル) 500㎖ オープン価格／資生堂



泡パックもOK 汗臭を防ぐ薬用石けん

柿渋エキスに加え、2種の有効成分で汗臭・体臭を防ぐ。ワキなど気になる部分には泡パックも。ペリカン石鹸 アロマティックソープ 柿渋 100ｇ ￥650

汗のこと10 一番人気はずっと、手軽に使えるパウダースプレー

制汗剤の中で幅広い世代の女性から最も支持され、不動の人気No.1に君臨しているのが、パウダースプレー。ただシューッとするだけで汗とニオイを手早くケアできて、後肌はサラサラ。逆さでも使え、手の届きにくい背中まで難なくお手入れができるのもうれしい。

パウダースプレー

全身のケアが楽々！特有のサラサラ感もクセに。



消臭力に加え、フローラル調の香りも自慢のセット。Ban　デオドラントパウダースプレー リッチフローラルの香り（医薬部外品）135g＋45g　オープン価格／ライオン



汗とニオイを防ぎ、サラ肌を持続。小ぶりで携帯に◎。ハッピーデオ　パウダースプレー スウィーティシトラスの香り（医薬部外品）80g　¥470／マンダム ©Disney

汗のこと09 制汗剤は、直塗りタイプの人気が上昇中

"ワキ汗"という言葉の普及と同時に支持されてきているのが、スティックやロールオン、クリームなど、ワキの下に直接塗布するタイプの制汗剤。前のページで取り上げたワキ汗対策アイテムのほか、ワキの下ならではの汗やニオイの悩みに対応したスゴ腕がズラリ！

直塗りタイプ

ワキの下をきっちりケアしたいなら、やっぱりコレ。



高密着でニオイと汗をブロックしながら、ホホバオイル配合でワキ肌もケア。エステデオ　デオドラントスティック（医薬部外品）14g　¥800／マンダム

優れた消臭力で大人気。サラッとしてベタつかず、すぐに服を着られるのも魅力。デオナチュレ　ソフトストーンW（医薬部外品）20g　¥1,000／シービック



ワキの下に塗りやすいボール型。汗に触れると香る機能も。リフレア　デオボール スイートムスクの香り（医薬部外品）15g　¥640（編集部調べ）／ロート製薬

シート

外出先でもサッとふき取るだけで、汗さっぱり！



香りが、ふく瞬間はミント、その後は甘いベリーに変化♡　ビオレ　さらさらパウダーシート アイスミントtoベリーの香り　10枚入り　オープン価格／花王



とびきり爽やかな香りと強めのクール感で、肌も気分もシャキッ！　シーブリーズ　ボディシート ヴァーベナクール（S）10枚入り　オープン価格／資生堂

ウォーター＆ジェル

みずみずしい使用感＆ひんやり感が夏肌に至福♥



汗後にスッとなじみ、ベタつく肌をひんやりサラサラに。ニオイも抑える。8×4　ボディフレッシュ ウォータージェルクール フレッシュソープ（医薬部外品）140g　オープン価格／ニベア花王



−2℃の冷感でカラダと頭皮のベタつき、ニオイをリセット。ハッピーフェスタ　スカルプ＆ボディ リフレッシュスプレー ジャスミンリリーの香り　70g　¥1,300（限定）／BCL

これも日中ケアに重宝



汗のベタつきを抑える。スポンジを濡らして使うとクール感も。プレディア　クールミネラル ボディパウダー　SPF12・PA++　¥3,000（6/16限定発売）／コーセー



汗ばんだ手、首筋、ワキなどを清涼感でリフレッシュしてサラサラに。ベキュア ハニー ワンダーハニー アロマエチケットジェル シトラスソルベ　50g　¥800（限定）／ベキュア

汗のこと11 "汗前"と"汗後"で使い分けが理想

制汗剤は汗をかく前と後で使い分ければ、より効果的。まず汗前には、肌に密着してしっかり抑えてくれる直塗りタイプを。汗後には、ひんやり感や香りでリフレッシュも狙えるシート、ウォーター＆ジェルがおすすめ。パウダースプレーは汗前＆汗後どちらにもOK。

汗のこと 12

夏でもインナーを活用した方が汗に悩まされず、快適に過ごせる

暑いからってトップスを素肌に直に着ていない？ でも、吸水性や通気性がいい夏用インナーを1枚着た方が、汗のベタつきやムレが軽減されてグンと快適に。ほかにも消臭や接触冷感、汗ジミを防ぐ汗取り付き…とうれしい機能が満載だから、取り入れなきゃソン！



気になる汗臭を抑えて、さらりとキープ

汗臭の消臭＆通気性コントロール機能のある綿混素材を使用。ワキ部分には汗取り機能も。ウイング 汗におワンさら肌インナー ￥2,500／ワコール



メッシュ生地が体温上昇にブレーキ

細かく穴の開いたメッシュ地は、涼しさ◎。接触冷感機能も。スキニッククール 涼感メッシュ袖なしトップ（ボートネック） ￥3,700／トリンプ（トリンプ・インターナショナル・ジャパン）



汗でベタッとしないさらさら薄手タンク

吸水速乾に汗の消臭機能をプラス。薄くて軽い素材感で肌離れがよく、蒸し暑い梅雨〜真夏まで活躍。ランチ サラ男 タンクトップ ￥1,800／ワコール



ワンピの下の1枚で、デスクワークが快適に

ムレにくい吸水速乾生地で、消臭機能も。ワキには汗取り付き。秘めインナー キャミソールスリップ ￥2,490／アモスタイル バイ トリンプ（トリンプ・インターナショナル・ジャパン）

汗のこと 14

夏場の肌が敏感になるのは、汗の影響が大

カラダの肌に敏感意識を持つ人を対象とした花王の調査で、夏のカラダの敏感原因として、「紫外線・日差し」の次に多く挙がったのが、実は「汗」。バリア機能の低下した肌には、夏場は乾燥だけでなく汗も大きなストレスで、汗による肌荒れやあせもに悩んでいる人が多いという実態が明らかに！

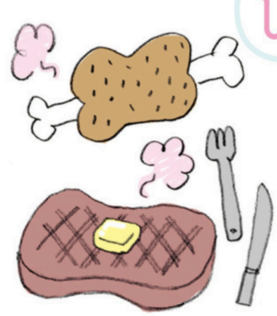


乾燥と汗トラブルに同時にアプローチ

潤いを与えつつ、汗による肌荒れやあせもを防ぐ。顔＆身体用。キュレル 潤浸保湿 ジェルローション（医薬部外品） 220mℓ ￥1,300（編集部調べ）／花王

汗のこと 13

肉類などの動物性脂肪の多い食生活は、汗がにおう引き金になりがち



肉をはじめとした動物性脂肪を摂りすぎると、皮脂の分泌量が増え、結果的に汗からニオイが発生しやすくなるそう。防ぐには、「肉類に偏らず、野菜などもたっぷり摂って、食物繊維をきちんと補うようにしましょう。バランスのいい食生活が一番です」（犬飼さん）。

汗のこと 15

汗に着目したユニークな日焼け止めが続々登場

今シーズンの日焼け止めは、汗に着目した面白アイテムが大豊作！ 汗に触れると紫外線をブロックする膜が強化されたり、汗をかいてもうまく蒸発させる技術で耐久性を高めていたり、さらに、日焼け止めでありながら、汗を乾かすパウダーや消臭成分が配合されていたり…。取り入れれば、紫外線だけでなく、汗とももっと付き合い上手になれるかも!?



汗＆ニオイを防ぐ香りつきUVスプレー

緑茶エキス配合。パラソーラ エッセンスイン フレグランス UVスプレー SPF50+・PA++++ 90g オープン価格／ナリスアップ コスメティックス



汗を乾かすパウダーが日焼け止めにIN

紫外線から守りつつ、汗でベタつく肌をさらり。ビオレ さらさらUV アクアリッチ 爽快ジェルローション SPF33・PA+++ 90mℓ オープン価格／花王



敵→味方に汗を変えて、紫外線を徹底カット

汗や水に触れることで、UVブロック膜がより強く。アネッサ パーフェクトUV アクアブースター SPF50+・PA++++ 60mℓ ￥3,000（編集部調べ）／資生堂



新技術・汗スルーで、汗だくでも崩れ知らず

汗にヌルつかず、UVカット効果が持続。スポーツ ビューティ UVウェア（スーパーハード） SPF50+・PA++++ 50mℓ ￥2,000（編集部調べ）／コーセー

プレスに徹底調査！

ファッションとボディの蜜月関係

**プレスやディレクターが選ぶ、各ブランドの今季イチオシアイテムと、それらをより際立たせるのに愛用している美容グッズを徹底調査！
旬のおしゃれアイテムに効果テキメンなケアを学びましょー☺**

Photo:Otake Miyuki (still)、Kita Masahiro (still・P63/Cocoonist)、Kamewada Yoshihiro (still・P67/Another Edition)

※商品クレジットのないものはすべて、私物となります。

リルリリー　ディレクター
濱内奈々子さん



Benefitのボディバーム

「パッケージが可愛いだけでなく、しっかりと肌をキレイに見せてくれる優れもの。肩、鎖骨、腕や脚など露出するパーツにポンポンして、ほんのりキラキラさせるのが日課です♡」

ボディブラシ

「入浴前にドライブラッシングすると古い角質が取れて、肌がトーンアップします。血行がよくなりセルライトのケアにも◎。裏の凹凸でマッサージもします。右は通販、左はヴェレダで購入したもの♪」



お風呂に入るだけで美肌をGET!?



メナードのバスソルト

「忙しくて寝不足が続くと肌が荒れることもあったのですが、ボディケアに取り入れたらよくなったので愛用中。デコルテや背中見せのファッションにおすすめ」

ボディの肌荒れ・ニキビを防ぎスベスベ肌へ導く入浴剤。メナード 薬用ビューネ バスソルト(医薬部外品) 20g×30包 ¥3,500



コールドプレスジュース

「オフィス近くのお店のもの。無添加無農薬のオーガニックな原料で本格的なのに、飲みやすい味だからお気に入りです。何をカラダに取り入れるかも美容には要」





70'sっぽさが今シーズンのコンセプト

「レースのセットアップはヴィンテージ感が楽しめる柄。華奢な肩ひもが女性らしい。後ろ姿もセクシーに見せるなら、ケアは入念に。チラッとお腹も見えます」キャミソール¥9,800、パンツ¥32,800／リルリリー、ピアス¥4,000、ネックレス¥3,200、サンダル¥15,800／リリシャス(リルリリー トーキョー)　バングル、リング／私物

オフショルで女っぷりを上昇させて

「人気のシャーリングトップスはオフショルで着るのがおフェロ♡ 淡いカラーのダメージデニムと合わせるのが甘さを出すヒケツ！ 切りっぱなしのワイドな裾で足首がキュッと細く見えます」トップス¥11,800、デニム¥21,800／リルリリー、ピアス¥4,000、サンダル¥14,800／リリシャス(リルリリー トーキョー)　リング／私物

ディーゼル　プレス
井上沙理さん



カジュアル服×生脚ってなんてエロい組み合わせ

「チェックシャツコレクターな私。カジュアルだけど、プリーツディテールが入っているのでボーイッシュになりすぎず、ほどよく女らしくなります」。生脚で着れば、ヘルシーな色気が。ワンピース¥26,000／ディーゼル　ピアス、シューズ／私物



イソップのハンドバーム

「保湿力だけでなく香りがいいので、イソップのハンドバームは手放せずリピートしています」。おしゃれデザインのチューブは、カジュアルな服にマッチして気分をアゲてくれる。

乾燥肌を柔らかくするハンドバーム。先端までしっかりと保湿。イソップ　レバレンス ハンドバーム　75㎖　¥2,500

大容量のポンプタイプがおすすめ☆



無印良品のホホバオイル

「乾燥に困っていた時に友人に勧められて試してみたら、すごくよくって！　お風呂上がりに全身に塗っています。プチプラなのも嬉しい」。マッサージもできるから、脚のむくみ改善に。

顔、身体、髪など全身どこでも使えるオイル。さらりとした塗り心地。無印良品 ホホバオイル　200㎖　¥2,315／無印良品 池袋西武

シュープリーム ララ　プレス
高橋梨花子さん

ローラ メルシエのボディクリーム

「たっぷりの量を塗ってもベタつかないから、肩や脚が出る服の日はこれでしっかり保湿します。キツすぎずふんわりと香りが広がるのが大好きなポイント♪」



バニラと官能的なアンバーの香りのボディクリーム。ホイップのようなつけ心地。ローラ メルシエ ホイップドボディクリーム　アンバーバニラ　300g　¥5,500／メルシス







SIXPAD

「夏の服はウエストが気になるので、どこでも腹筋を鍛えられるSIXPADをヘビロテ。TVを見ながら使ったり」

電気刺激でお腹の筋肉を鍛えてくれるパッド。コードレス仕様でどこでも快適に使える。MTG　SIXPAD Abs Fit　¥23,800



ニベアのクリーム

「乾燥の気になる部分ならどこでも使います。柔らかいのでのびやすくてGOOD。デスクに常備」

乳液のようなサラッとした使用感のクリーム。顔や身体などの全身に。ニベアソフト　スキンケアクリーム　98g　¥522(編集部調べ)／ニベア花王



ワンピース¥15,500／シュープリーム ララ(シュープリーム ララ ルミネエスト新宿店)





肩チラ見せでドキッを誘うワンピース

「鮮やかなオレンジが夏にぴったり。肩だけのチラリがフェミニンに見えます♡　後ろはレースアップでトレンド感も◎。フリルの大きな袖で二の腕もほどよく隠れるから安心。他にも、今季は肌見せワンピが目白押しデス」ワンピース¥11,800、サンダル¥13,800、／シュープリーム ララ(シュープリーム ララ ルミネエスト新宿店)

ハニーサロン　プレス
高沢美紀さん



寝ながらメディキュット

「リコメンドが多かったので使ってます。スパッツタイプはお腹まわりまでスッキリするので夢中です。むくみは翌日に残さないこと！」

寝る時に最適な低めの着圧値で脚を引き締めて、翌朝スッキリ美脚に。足首からヒップまでしっかりカバー。ドクター・ショール　寝ながらメディキュット　スパッツ　¥2,400（編集部調べ）／レキットベンキーザー・ジャパン



履いたら夏がやってくるシェルモチーフのパンプス

「貝殻やヒトデのデザインパンプスは、パステルカラーが女ゴコロをくすぐります♡　クリア素材がポイントの旬アイテムです。細いストラップと透け感で美脚に見えます」。ヒールを履く時こそ、引き締まった脚を目指して。パンプス¥13,800／ハニーサロン バイ フォピッシュ（ハニーサロン）

Love!





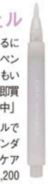
キラキラリングで先端まで輝く女に

「華奢なハートリングはつけるだけで女度アップ。海モチーフのヒトデ&ストーンのリングセットを重ねづけすれば夏の手元がにぎやかに☺」。ネイルの色や柄も合わせてコーデすれば、リングも映える。**1**リングセット¥3,500、**2**ハートリング¥16,000／ハニーサロン バイ フォピッシュ（ハニーサロン）



夏も引き続き、チェック柄旋風！

「落ち着いた配色ながら、オフショルとお腹、脚の肌見せオンパレードで、お茶目な女のコを演出♪　これ一枚で流行のポイントも色気もGETできちゃいます」。出すからには、スタイルキープを頑張りたい。ワンピース¥14,800／ハニーサロン バイ フォピッシュ（ハニーサロン）



RMKのネイルジェル

「リングをより素敵に魅せるにはネイルケアがマスト！　ペンタイプで使いやすく、香りもいいんです♡　なくなったら即買い足して、ずっとリピート中」

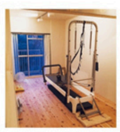
筆ペンタイプのジェルオイルで指先を保湿。ほのかなラベンダーの香り。RMK　ネイルケア　ジェルオイル　2.2㎖　¥1,200



クラランスのボディ用美容液

「朝と夜にこれでマッサージするのを習慣にしていたら、脚やボディが細くなったような気が♪　脚やお腹が出るワンピースにおすすめです」

セルライトや肌表面にできるボコボコの悩みに着目した肌引き締め美容液。ハリツヤ肌に。クラランス　トータル リフトマンスール EX（肌引き締め美容液）　200g　¥7,300



ピラティス

「マシンを使ったピラティス。二の腕や腹筋が引き締まったり姿勢がよくなったり、普段縮まっているカラダをぐーっと伸ばせます」

H&M　プレス
中山真梨子さん





ビーチに着ていきたくなるマリンブルーがイイネ

「夏はリゾートっぽいワンピがおすすめ。大胆な肌見せもマリンブルーでフレッシュな印象に♪　華奢なストラップのシルバーサンダルでエレガントに着こなして。デコルテ、背中のケアをお忘れなく」ワンピース¥6,017、サンダル¥3,694／H&M（H&M カスタマーサービス）　腕時計、リング／私物





THREEのボディオイル＆化粧水

「胸元まで開いた服を着る時は、専用の美容液でお風呂上がりにリンパマッサージをします。同シリーズの保湿ローションもずっと愛用してます」

オイル状トリートメント美容液と角層に保湿成分を浸透させる化粧水。THREE　コンセントレート トリートメント オイル〈ネック・デコルテ・バスト用美容液〉　30㎖　¥8,500、同　コンセントレート ローション　140㎖　¥7,500



ワンダードリンク

「プロバイオティクス飲料がオフィスで流行中。腸や美容によく、ダイエット効果があります」。お腹見せ服やビキニ着用前におすすめ。

コクーニスト　プレス
東 麻子さん



なんてセンシュアルなさらさらルームウエア！

「トップスはパッド入りでリラックス感満載なのに、デコルテや背中がシースルー素材になっているから、セクシーさもしっかりアピールできちゃう♡　パンツも太ももがほんのり透けます」トップス¥4,200、ショートパンツ¥3,300／コクーニスト



Cute!

レースとリボンがアクセント





コクーニストのボディスクラブ＆ボディスフレ

「透け素材や背中が見えるデザインのウエアを着る時は、いつもよりケアを念入りにしています。ボディスクラブで古い角質を取り除いてスフレで保湿すると、ふっくらお肌に」

ミネラルを含んだボディスクラブ＆スフレ。ローズを中心とした香り。**1**コクーニスト　ボディスクラブ　ローズ　90g　¥1,500、**2**同　ボディスフレ L　ローズ　100g　¥1,500

w closet　プレス
中島法子さん

ラブリーな肌見せアイテムとカジュアル服のGAP作戦！

「Gジャンやブルゾンを羽織ったり、Tシャツの上に合わせてさりげなくおフェロに着てほしいアイテム」。デニムパンツと合わせるのも、セクシーさがほどよくクールダウンしておすすめ。キャミソール¥3,900、ビスチェ¥3,300（参考色）／w closet（ウェアーズ インク）





大人リラクシーなビスチェセット&パンツ

「裾のスカラップが可愛いニットビスチェは、Tシャツとセット売りなので楽ちん。ユル～くリラックスなコーデは、涼しげなハットでカジュアルダウン」。デニムは裾がUSED風でおしゃれ。ビスチェとTシャツのセット¥3,900、デニム¥5,900、サンダル¥5,900／w closet（ウェアーズ インク）　ハット、ピアス／私物





SABONのボディスクラブ

「サンダルを履く時や、イベントなどの前日に仕込むとスベスベ～な肌に。お気に入りのシリーズなのでいろんな香りを集めてます」

死海の塩をベースにしたスクラブ。オイルの保湿効果でしっとり肌に。SABON　ボディスクラブ　ラベンダー・アップル　600g　¥5,093



無印良品のマッサージアイテム

「顔や脚がむくんでる時に、これでツボを押してリンパを流すとラインが出てスッキリします！　ハットをかぶる時はこれで小顔に」



ジェラート ピケのボディミスト

「入浴後すぐ、乾燥の気になる箇所にスプレーしてます。ベタつかずにさっぱりとしているから春夏もヘビロテします。ボトルも可愛い！」

ランニング

「週2回、5km走ってます。ウエアはadidas×Stella McCartneyがコラボしたStellaSportで気分をアゲてます」



リリー ブラウン　プレス
小川杏里さん

Lily Brown

フェミニンアイテムで柔ムードUP♡

「ロングワンピは上品な光沢素材で透き通るような肌に。立体レースの方は、全身お花に包まれたワンピ。両方ともトレンドの華奢なストラップ。なるべく肌感ありきで一枚でヘルシーに着てほしい」(右から)ワンピース¥19,000、¥12,200／リリー ブラウン





シゲタのボディオイル



「デコルテラインのマッサージ用に使っています。香りもいいし保湿力も高いからおすすめ」。リンパを流して顔まわりのむくみ解消に。

リラクゼーションをサポートするマッサージオイル。疲れた肌を回復し弾力のある肌に。イランイランを中心とした香り。シゲタ　ブロッサム　50mℓ　¥3,400

ノコアのかっさプレート



「オイルと併用してかっさでリンパを流します」。手だけでマッサージするよりも、かっさを使うとサロン級の仕上がりに。老廃物をググッと流してすっきり顔&デコルテをGET！

足裏から頭まで使えるオリジナル形状のかっさ。余分なものを溜め込まない身体をつくる。ノコア　ONかっさ ロングプレート〈ボディ用かっさ〉　¥3,222／フューチャーゲート

メリージェニー　プレス
二宮奈々さん



SABONのシャワーオイル



「腕や脚を出す時はカサカサに乾燥しているとイヤなので、シャワーオイルをたっぷりと泡立てて使っています」。ワンピースの裾が風で揺れた時にさりげな～く漂うほのかな香りが素敵♡

オイルでしっとり保湿しつつ洗い上げてくれるクレンジングトリートメント。SABON　シャワーオイル　パチュリ・ラベンダー・バニラ　500mℓ　¥3,148



フリルで少女のような無防備さを

「あえてビッグサイズな作りになっていて細く見えます。エプロンのような形や素材がキュート♡　サイドが大胆に開いているので、柄キャミやチューブトップと合わせても可愛いです♪」ワンピース¥9,500、サンダル¥8,900／メリージェニー



この夏のキーワードは"揺れ"

「ふわふわっと揺れる女のコなワンピだけど、異素材を合わせているから、どこかカジュアルにキマります♡　中のスリップもセット。サンダルはヌーディカラーでフェミニンに」ワンピース¥10,900、サンダル¥11,900／メリージェニー

Love! White!

シップス　プレス
清水靖香さん

リファカラット





「二の腕を出す時はクリームを塗ってから脇下に向かってマッサージします。朝も夜もなるべくやるように心がけたら、むくみが取れやすくなった感じ☺」

パワフルにつまみ流して顔も身体も美しく引き上げる美容ローラー。どの角度でもフィット。MTG　リファカラット　¥23,800

ジョヴァンニのヘアオイル





「細い髪なのでオイルは敬遠してましたが、これは全然ベタベタせずにサラサラ～に仕上がるのでヘビロテ中。バッグに忍ばせておいて、オフィスでも使っています」

オーガニック植物成分を配合したヘア美容液。ツヤのあるシルキーな髪に。ジョヴァンニ　フリッズビーゴーン スムージング ヘアセラム　¥2,400／コスメキッチン

ニベアの青缶





「学生時代から大好きでどこに行くのにも大活躍。少量でのびがよいのでコスパが素晴らしい！　おすすめです」

乾燥から肌を保護し、肌荒れやカサつきを防ぐスキンケアクリーム。しっとりした素肌に。ニベア花王　ニベアクリーム　169g　¥570（編集部調べ）

クリニークの洗顔ブラシ



「泡立てた洗顔料を顔にのせて30秒×2セットのマッサージをします。さっぱりして気持ちいいんです♪」



カジュアルも丈感や小物でおフェミに

「クリーンさやさりげない女っぽさを感じるラインナップ。丈感やカラーバリエの選び方、サンダルや小物との合わせ方でよりフェミニンに。シューズやスポサンとの相性もよし」ワンピース¥33,000／タイロー（シップス 二子玉川店）　サンダル¥15,000／カルメン サラス、右手のブレスレット¥8,000／ダニージョ、左手のブレスレット¥23,000、ネックレス¥9,000／シャルロット ウーニング（シップス 渋谷店）　リング、ピアス／私物



サンダル（右）¥8,800、（左）¥8,800／シャカ（シップス 渋谷店）

H30 ファッションビュロー　プレス
野口結花さん





ロクシタンのボディローション

「優雅な香り～と癒されながら使っています。さっとのびてベタつかないのがお気に入り。肌見せのファッションにはマスト。タヒチに行った時にステイ先で購入したボディローション（写真右）も使用しています」

爽やかな潤いを与えてくれるボディローション。シアバターやサンフラワーオイルが肌を外的刺激から守る。ロクシタン　ヴァーベナ ボディローション　250mℓ　¥3,200

ポーラの薬用ローション



「長い間ずーっとポーラユーザー♡　顔とかデコルテは無香料無着色なのが安心です。夏は美白効果があってしっとり保湿もできるので愛用しています」

整った透明肌をつくる美白化粧水。ホワイティシモ　薬用ローション ホワイト（医薬部外品）150mℓ　¥4,500／ポーラ



レースから透ける肌が一番おフェロ

「繊細なフローラルレースが胸元に広がるスリーブレストップは、カジュアルにもドレッシーにも活躍できるアイテムです。春はジャケットの下に合わせたり、夏は思い切って一枚で着るのがおすすめ」トップス¥26,000／Whole9yards（H30 ファッションビュロー）

一枚でサマになる主役デニムワンピ

「控えめなブラックのリボンレースとデニムの組み合わせが素敵なドレスです」。デニムのカジュアル感で大胆肌見せもヘルシーに。ぱりっと硬い生地からしっかりケアされた柔らか肌をのぞかせて。ワンピース¥30,000／Whole9yards（H30 ファッションビュロー）



ViS プレス
藤巻友香さん

美容整体院re.born

「恵比寿にNEW OPENした整体院。西海岸がテーマのおしゃれな店内でイケメン整体師が姿勢改善、小顔などオーダーメイドの施術をしてくれます」

Data
美容整体院re.born
㊟東京都渋谷区恵比寿4-11-8 GRNNUNO 201
☎03-6884-2448 ㊡10:00～22:00 ㊡木曜日
reborn-salon.tokyo（HP準備中）







オフショル×スカーチョの新シルエット

「取り外し可能なストラップ付きなので、オフショルやノーマルなど3wayで活躍。下は流行りのスカーチョ。スカートのようなガウチョは、とてもリラクシーな着心地で夏も爽やかに過ごせちゃいます」トップス¥3,900、スカーチョ¥4,900、ハット¥3,900／ビス、ミュール¥5,900／Juze（ジュンカスタマーセンター）



ザ・プロダクトのヘアワックス

「手のひらで温めるとオイル状になってのばしやすいオーガニックのワックス。マンダリンオレンジの香りも大好き」。毛先にまとまりを出したら、露出したデコルテラインもより魅力的に♡

ヘア以外にもリップ、ネイルのケアができる天然由来のヘアワックス。ザ・プロダクト　ヘアワックス　42g　¥1,980／ココバイ





ジルスチュアートのボディミルク

「仕上がりがサラサラで、さっぱりしたつけ心地だから夏におすすめ。オフショルを着る時もこれで保湿。可愛いボトルデザインなので気分がアガります」

まろやかなタッチのボディミルク。アロマティックホワイトフローラルブーケの香り。ジルスチュアート　リラックス ボディミルク　250㎖　¥3,000／ジルスチュアート　ビューティ



チアシード入りドリンク

「ベリー味のビタミン飲料にチアシードを入れて毎日飲んでます。栄養豊富なチアシードは美容効果がたくさん！」

ロザリームーン デザイナー／プレス
磯部愛里さん



ピーチ・ジョン×RUMIKOのバストクリーム

「ざっくり開いた服からチラッと見える谷間をキレイに見せるために、バストクリームでマッサージをしています。使い続けてたらハリや透明感が出てきました」

RUMIKOとのコラボバストクリーム。キメの整ったふっくらバストに。PJ beauty×RUMIKO　ボムバストクリーム プレミアム　150g　¥4,980／ピーチ・ジョン



ヴェルツ治療院

「顔と背中に鍼灸。肌にハリが出たり、シミやシワが消える効果があるからスゴイ。胃が弱いので背中は予防として打ってもらってます」

Data
ヴェルツ治療院
㊟東京都港区南青山7-14-6-3F　☎03-6427-5406
㊡10:00～20:00　㊡不定休　welts.jp/salon



ランニング

「なるべく週末に走るようにしてます。好きな音楽を聴きながら自分のペースで走るのが楽しみ♪」

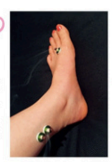


夏を愛する"シードリーム柄"♡

「夏らしいプリントのオールインワンは、胸元のカシュクールでデコルテが美しく見える。長いフリンジのクラッチバッグは、なんでも入るサイズでおでかけにぴったり」オールインワン¥14,800、クラッチバッグ¥14,800／ロザリー（ロザリームーン）サンダル、ネックレス、ブレスレット、ピアス／私物

IRONY プレス
齋藤桃子さん





せんねん灸のセルフお灸

「冷えると血行が悪くなってむくむので、せんねん灸の火を使わないお灸でセルフお灸をしてます。素足を出す季節は特に脚を！」

アロマセラピーアソシエイツのボディジェル&バスオイル

「安野モヨコ著の『美人画報』で知って愛用中のブランド。首まわりの乾燥って意外と目立つからクリームでしっかり保湿。バスオイルはご褒美感覚で使ってカラダを癒してます♡」

1クールな感触のボディジェル。アロマセラピー アソシエイツ　ハイドレイティング ボディジェル　200㎖　¥5,800、**2**バスオイルのミニセット。同　ミニチュア バスオイルコレクション　3㎖×10種　¥5,700／シュウエイトレーディング





1



2

Tシャツだけって最強のエロだと思う

「彼のTシャツ着てます的なサイズ感のTシャツワンピが、あざとくて可愛い♡　ヌケ感のあるヴィンテージ加工で、ダークカラーでも重たくならない。パンツとの相性も◎」ワンピース¥6,500（7月発売予定）／IRONY　ピアス、腕時計、バングル、パンプス／私物



LastVirgin プロデューサー Swankiss プレス
荒木美帆さん



2　1



3

イヴ・サンローランのスキンケア

「実力派のスキンケアをシリーズで揃えてます。どれもモチモチふっくらなお肌に仕上げてくれるからおすすめ」。美白効果のあるクリームで透き通った肌をGETして、甘いファッションを着こなそう♡

独自の成分で肌のストレスを和らげるエイジングケアのラインナップ。**1**イヴ・サンローラン・ボーテ　フォーエバー リブレイター セラム　50㎖　¥16,000、**2**同　エッセンス ローション　200㎖　¥8,000、**3**同　クリーム　50g　¥14,000



プラダのボディクリーム

「同じ香りの香水もずっと愛用しているほどお気に入りのライン。デザインも、『CANDY』というシリーズ名も可愛い！」

ピンクのニットを辛めに着る

「柔らかな素材のざっくりニットからの肌見せがセクシー。中にチューブトップやブラトップを合わせて。片方の肩を落として着るのもラブい感じ。甘いピンク色なのでデニムとカジュアルに着こなすのがよさげ」トップス（サスペンダー付き）¥8,000／Last Virgin　チョーカー、インナー／私物



ジェラートピケ　プレス
長 亜都さん



エッフェ オーガニックのボディクリーム

「ふわふわのルームウエアにはかすかな甘い香りが似合うと思うので、このクリームを胸元や膝下、腕まわりに仕込んで動く度にさりげな〜く香らせたいです♡」

肌なじみがよくベタつかないボディミルク。ベースはアボカドなどの植物オイル。エッフェ オーガニック ボディミルク　ジンジャー&バニラ　200㎖　¥2,300



とろける肌触りの「スムーズィ」シリーズ

「スフレのような素材感が女性らしいルームウエア。ロングカーディガンに膝下丈のスカートを合わせて、肌の露出は少なめですが、ちょっとだけお腹を見せてドキッとさせたいアイテム♡」ビスチェ¥5,000、スカート¥4,600、カーディガン¥6,600／ジェラートピケ





ハートがいっぱいのラブ〜いルームウエア

「女子度全開ですが、媚びてないハート柄なので大人も着れる半袖パジャマ」。サラサラした手触りで、着心地よし♪　夏の朝晩も快適に過ごせること間違いなしのセットウエア。シャツ¥6,000、ショートパンツ¥4200／ジェラートピケ



ゾネントアのお茶

「半袖やショートパンツのルームウエアで過ごすなら、ゾネントアのお茶を朝晩いれて夏の冷え対策を。他にもバリエ豊富なお茶があるからおすすめです」

セージとタイムの香りが特徴のハーブティー。身体の芯から温めてくれる。ゾネントア　あたためるお茶　18袋　¥900／おもちゃ箱

ノエラ　プレス
伊藤佳奈さん

recommend



透けスカーチョのふわモテコーデ♡

「なんともレディな2段ラッフルのトップスはオフショルにもできる。胸元がふわふわで揺れると可愛い♡　スカーチョは軽い素材のもので、ハンサムな形なのに女らしく着られます」トップス¥9,000、パンツ¥14,000、サンダル¥12,000／ノエラ　ピアス、ネックレス／私物



スタイルナンダのウユクリーム

「"ウユ"とは韓国語で牛乳の意味。真っ白なミルクのクリームをなじませると、くすんだ肌が明るくトーンアップし、韓国美人のような透明感のある白い肌に♪」









ボディボード

「シェイプアップ効果があるボディボードは、お腹や二の腕まわり、ふくらはぎの筋肉が引き締まりスタイル維持に。そして楽しい☺」

ページボーイ　プレス
高橋彩花さん



ほのエロな計算コーデ

「ブルゾンにシューズのジェンダーレスなアイテムは、キャミやショーパンの肌見せで絶妙なおフェロ具合にまとめるのがポイント。今っぽいオールホワイトは、夏にもってこいの爽やかさ」ブルゾン¥5,900、キャミソール¥4,200、ショートパンツ¥4,900、バッグ¥6,900／ページボーイ（アリシア）　腕時計、シューズ／私物

deep steepのボディローション

「さらっとしたつけ心地でお肌がツルツルに。香りがとてもいいので、丈の短いパンツやスカートをはく時にふわっと香らせたいです」







足元にヒッピーをキャッチアップ

「ウエッジサンダルはシンプルなコーデをカジュアルにしてくれる。足首が出る厚底サンダルなので、すらっと美脚に。マキシ丈のスカートやワンピース、切りっぱなしのデニムなどとも相性バツグン」サンダル¥6,900／ページボーイ（アリシア）

スティック
タイプで
超便利〜



ローラ メルシエのチークカラー

「オールホワイトのファッションの時は、ほどよい血色をつくった方がヘルシーに着れると思うので、ナチュラルな色合いのチークがおすすめ」。他アイテムとの重ねづけもOK。

健康的な血色とツヤを与え、肌の透明感を演出するスティックタイプのチーク。ローラ メルシエ　ボンミーン スティックフェイスカラー　コーラルグロウ　¥3,600／メルシス

ローズ バッド　プレス
佐藤杏子さん

資生堂のコラーゲンドリンク

「大きめのアクセサリーをつけると顔まわりに目がいくので、肌荒れがないように入念にケアしています。外からの保湿だけでなく、インナーから美肌をつくることが美のヒケツ」

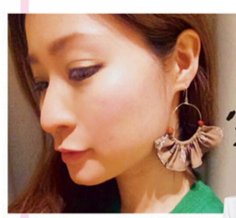
資生堂独自の成分を贅沢に配合したコラーゲンドリンク。ぷるぷる肌に。ザ・コラーゲン エンリッチド〈ドリンク〉V　50㎖　¥400（編集部調べ）／資生堂





夏の主役アイテム ボヘ柄ショーパン

「一見ハデでも、案外どんなアイテムでも相性バツグンな柄ショーパン。着るだけでテンションがアガるボヘミアン柄は、この夏も続々とアイテムが登場中」。ビーチリゾートにもよさげ。ショートパンツ¥8,900／EDITH AND MARCEL（ローズ バッド）



旬のバンダナ柄にピアスが登場

「今季注目のバンダナ柄ピアス。大きめのフリルだから小顔効果もありそう。細めで華奢なフープとビーズがアクセントに。シンプルなファッションコーデに目立つアクセを一点投入するだけで、こなれ感が出るのでおすすめ」ピアス¥2,900／VOTAN TOKYO FOR ROSE BUD、トップス¥5,500／ローズ バッド



ヴェレダのマッサージオイル

「ヘルシーな肌見せをしたいから少しでも引き締まった脚をつくるためにお風呂上がりに毎晩マッサージをしています。ショート丈の服を着る時はマスト」

ハーブの香りのマッサージオイル。手のひらで温めて塗布して。ヴェレダ　アルニカ マッサージオイル　100㎖　¥2,600

ファーファー　プレス
鈴木美紅さん





エッフェ オーガニックのボディクリーム

「とてもひどい乾燥肌なので、保湿効果がバツグンのなめらかなボディクリームを使用しています。塗ると肌がもちっとして、ユーカリ&レモングラスの香りにも癒されます♪」

肌のキメを整えてハリを与えるオーガニックのボディミルク。しっとりした肌に。エッフェ オーガニック　ボディミルク　ユーカリ&レモングラス　200㎖　¥2,300



媚びない甘さがこの夏の新ルール

「袖のラインが効いたロマンティック×スポーティなレーストップス。ほどよいミックス感が今年らしくおすすめです」。ピンクと肌見せで女らしさが全開に♡　トップス¥18,000／ファーファー



動くたびに揺れてトキめくフレア

「サイドからバックにかけて、たっぷりと生地を使った軽やかなフレアが少女らしさを出す一枚♡　シンプルになりがちな夏のコーデにも存在感をアピールできるデザイン」トップス¥16,000／ファーファー

キャセリーニ　プレス
田山総子さん



リラックス感にノックダウン

「2色のナイロン素材のクロスベルトが可愛いスポーティなサンダル。デニムやガーリーなマキシスカートなどアイテムを選ばない大活躍の逸品。履き心地も◎」サンダル¥9,800／キャセリーニ　パンツ／私物





パンテーンの洗い流さないトリートメント

「ヘア小物やピアスをより可愛く見せられるようにヘアケアにはこだわっています！　サラリとした使い心地が気持ちよく、質感もグンとよくなるので使い続けています一」

髪の芯まで浸透し、内側までしっかりダメージ補修するミルクトリートメント。パンテーン　ディープリペアミルク 毛先まで傷んだ髪用　100㎖　¥838(編集部調べ)／P&G



オリエンタルなイヤリング

「ちょいボヘなファッションはもちろん、シンプルなブラウスや花柄のワンピなどなんでも合う優秀なイヤリング。キャッチ部分のパールがお上品なので、土っぽくなりすぎずにキマる」イヤリング¥4,500／キャセリーニ　トップス／私物



肌荒れ対策のサプリメント

「肌荒れ対策のためにマツモトキヨシオリジナルのサプリを重宝しています。コスパがすごい！　日焼けのシミ対策にもいいかも♪」

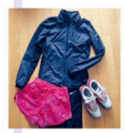




キールズのボディローション

「素足でサンダルを履く時は、出かける前にキールズのボディクリームを塗ってフットケアをしています。柔らか〜な肌になるのでおすすめです」。サンダルから出る足先は意外と見られているので要注意。

植物オイル配合で肌の内側から潤いで包み込んでくれるボディローション。乾燥知らずの肌に。キールズ　アロマティック ブレンド ボディ ローション(PF)　250㎖　¥3,000／KIEHL'S SINCE 1851



ジム

「週に何回かジムに通ってボディラインを引き締めてます。ランニングウエアをナイキで統一したら、テンションがアガります♪」

フーズフーチコ　プレス
島内千尋さん







シゲタのボディケア&日焼け止め

「デコルテや腕まわり、脚などをマッサージして肌見せ対策をしてます。アイテムによって香りが違うのも好きなポイント。UVカット効果のあるベースは白いワンピースにはマスト！」

保湿しながらマッサージできるオイル2種とフレッシュなトーンをつくるUVカットのメークアップベース。(右から)シゲタ　UVスキンプロテクション　40㎖　SPF25・PA+++　¥2,900、同　ベーシックセンス　50㎖　¥2,200、同　プリンセスローズ　50㎖　¥3,400



ハッチのドリンク

「肌荒れはオシャレの大敵！　このドリンクを欠かさず飲んで肌荒れを予防しています。ロイヤルゼリーとコラーゲン配合でぷるぷる肌に」

ハーブティー&ドライフルーツ

「カロリーの高いお菓子をやめてドライフルーツを食べるようにしています。ハーブティーも美容のために♡」



やっぱ白ワンピは鉄板のモテコーデ

「麻の素材の涼しげなワンピ。腕や脚がすらりと露出するけれど、どこか凛としたオンナに。センターラインが入り裾はフレアになっているので、白でもスリムに見える絶妙な形のワンピなんです」ワンピース¥8,900、サンダル¥11,800／フーズフーチコ(フーズフーチコ ラフォーレ原宿店)



ネイル

「月に1度は必ず通ってます。手元をキレイにすることでアクセサリーがより映える♪」

アナザーエディション
クリエイティブディレクター
神出奈央子さん



エロスを宿すダメージデニム

「女のコらしいトップスもボーイッシュなアイテムも、なんでもマッチしておフェロに仕上げる鉄板アイテムはダメージデニショー。デニムのカジュアル感でやりすぎず健康的に肌見せできる」ショートデニム¥10,000／アナザーエディション(アナザーエディション ルミネエスト新宿店)



forest essentialsのボディローション



「インド医学のアーユルヴェーダを応用したケア。肌に優しく香りもいいので大好き♡」

大量購入してヘビロテ中！





コーラルレッドで太陽に輝く女

「オフショルにして着るのが今っぽく、ちょいセクシーなポイント。ジューシーなレッドが夏にぴったりのデザイン♪　パフスリーブで女のコらしい柔らかさを出しつつ、二の腕カバーの効果も」トップス¥8,800／アナザーエディション(アナザーエディション ルミネエスト新宿店)

ランニング

「週末に5㎞を目安にユル〜くランニングを実施中。ウエアからしっかり揃えてます」

ヘザー　プレス
坂田文子さん



小花柄×ボーダーにトライ！

「小花柄の裾がフリルになったビスチェと、白Tで柔らかな女のコを演出。ボーダーのショートパンツとあえて合わせて柄on柄にするのが今季の流行☺　ボーダーがマリンっぽい色なのも夏らしくておすすめ」Tシャツとビスチェのセット¥4,500、ショートパンツ¥4,900／ヘザー(アダストリアカスタマーサービス)　腕時計、パンプス／私物



SABONのボディオイル

「サラサラな仕上がりだから夏のケアも快適だと思います。シャワー直後の濡れた全身(ヘアも)にすぐ塗って水分を一気に封印するのがおすすめ」。ガーリーな服に仕込みたい甘い香り♡

オイルの常識を覆すクリーンで爽快な保湿用ボディオイル。マッサージするようになじませて。SABON　ボディオイル　パチュリ・ラベンダー・バニラ　¥2,778

オフィスの乾燥対策にも





Benefitのボディパウダー

「ショート丈のパンツやスカートをはく時は、ハイライトとしてBenefitのボディパウダーをオンします♪　細かいラメのおかげで脚が細く見えます！」



水素の入浴剤

「水素生活のサイトで購入できる水素バスは、浴槽に入れた瞬間からものすごい勢いでシュワシュワな泡が出る入浴剤。疲れやむくみが軽減されるので試してほしい。長時間泡が消えないのもスゴイ」

第7回
流行ブラボー！
服がスキで死ぬ！

雌ガールはファッショニスタ

Photo:Kumaki Suguru
Styling:Ando Mayumi
(super continental)
Hair Makeup:Tori.
Model:Miyata Satoko
Text:Takahashi Urara
Design:Suzuki Satomi
(codomo)

物欲応援ファッション連載、第7回。
今回は、アツい夏にばっちり似合うラインナップ。デザイン的にも金額的にも、少し勇気がいるお買い物って、必ずやおしゃれレベルをランクアップしてくれる。挑戦するって美しい！だからどんどん服を買っちゃいましょー(笑)。



今月のピックアップ
SUMMER柄

夏という季節は、どんなにパワフルな存在感の服でもすんなり受け止めてくれる。ハデな服ほど輝いて見えたりする。"力"のある服を着て、今年も夏は"こってり"いっときますか。

「とびきりファッショナブル、だけどフェミニン。大人のオンナがアガる服」

MSGMのオフショルトップス＆アニマル柄フレアSK

世界中のファッショニスタが夢中になるのも、なるほど納得。「MSGM」の服には、おしゃれのパワーが満ちてる！　今回ピックアップしたのは、くじゃく＆へびがエキゾチックかつグラフィカルに描かれたシルクのフレアスカートと、マルチボーダー（南半球カラー！）が効いたオフショル。踊り出したくなるようなハイテンションな上下に、スニーカー風厚底サンダルで都会的なアクセント。トップス¥80,000、スカート¥122,000、シューズ¥115,000／エムエスジーエム（アオイ）



「〝ロマンティックな70's〟に、私たちはきっと永遠に惹かれてしまう」

ISABEL MARANT ÉTOILEのペイズリー柄コンビネゾン

今季のコレクションのイメージソースはモロッコの都市〝マラケシュ〟。マラケシュのむせ返るような熱気を〝甘やかな洗練〟へと落とし込んだペイズリー柄のコンビネゾンは、ハッとするほど印象的なのにエレガントで、思わず一目惚れを誘う魅惑の一枚。サラッと着るだけで、こんなにもイイ女になれるんだから、お買い物としては100%大成功！って言えるよね。コンビネゾン¥57,000、頭に巻いたスカーフ（２枚使用）各¥21,000／イザベル マラン エトワール（イザベル マラン）



SUMMER SUMMER SUMMER

「リリー ブラウン」のキラめく季節がやってきた♥

少し気が早いけど、今月の「リリー ブラウン」は夏フィーリング全開！なファッションストーリーでお届け。光を反射するビジューに、甘く色っぽく透ける服、色のキレイな水着、着心地バツグンのサンドレス…etc。夏はそう、「リリー ブラウン」の服ばっかり着たくなる♥

Photo:Tsuchiya Bungo（TRON） Styling:Suganuma Shino（tsuji）
Hair Makeup:RIE Model:Miyamoto Ayana
Text:Takahashi Urara Hand styles:junmarie

“透けるとSEXY”を前提にセレクトしたのは真っ赤な水着

ピンク色の花が刺繍されたシースルーのチュニックは「リリー ブラウン」の夏のイチオシ。彩菜みたいに、水着の上に着るのが特にオススメ。中が透けるのが可愛いから、水着は色の強いモノが絶対。これは、肩ひも部分がマクラメ編みになったバンドゥビキニで、リゾート感たっぷりのデザインが◎。

チュニック￥11,400、水着（上下で）￥10,400、ピアス￥1,600、ヘアピンゴムセット各￥2,400、かんざし￥1,600、リング￥1,800／リリー ブラウン



ビジュー×甘いレースで
夏のロマンティックガール♥

華奢なストラップにクリアに輝くビジュー。
デコルテを素敵に彩るこのニットキャミは
きっとこの夏の親友。着るだけで
ロマンティックなムードになれるから。
デニムに合わせてもイイ感じだけれど、
どうせならお花レースのタイトSKで
思いっきり甘く装って。
キャミソール￥9,800／リリー ブラウン
キャンディーストック　スカート￥9,800、
ヘアピンゴムセット各￥2,400、
かんざし￥1,600、リング￥1,800、
サンダル￥10,400／リリー ブラウン







このデニムのオールインワンは
後ろ姿を見て欲しいんだ♥

デニムなのにガーリーな佇まいが魅力の
このオールインワンの、一番のポイントは
もちろんバックスタイル。
ハイウエスト×サイドの生地をぎゅっと
結んだようなデザインが、今っぽさと
夏らしいヌケ感を両方感じさせて可愛い。
デニムオールインワン¥12,800、
ヘアピンゴムセット各¥2,400、
かんざし¥1,600、ピアス¥2,200／
リリー ブラウン



透ける、光るを味方につけて
デイリー服もドラマティックに

ゴールドカラーのニットキャミに、
虹色カラーのラメフリンジがトリミングされた
ショートパンツ、透けるロングカーディガン。
定番アイテムを使った1・2・3コーデも
光と素材を操れば、こんなにも特別な感じ。
カーディガン¥10,400、キャミソール¥5,800、
ショートパンツ¥8,800、
ヘアピンゴムセット各¥2,400、
かんざし¥1,600、リング¥1,800、
サンダル¥8,400／リリー ブラウン



ココロもカラダも解き放つ
サマードレス、見つけました

サラサラと肌をすべる素材を使ったドレスは、着ていることを忘れてしまうほどの心地よさ。キャミタイプでマキシ丈、裾の方は肌が透ける仕様になっていたりと、とってもフェミニン。でも柄はマルチストライプで、夏ならではのワクワク感もしっかり堪能できるところが大好き！

ワンピース￥13,200、
ヘアピンゴムセット各￥2,400、
かんざし￥1,600、サンダル￥6,800／
リリー ブラウン

お問い合わせ先／リリー ブラウン ルミネエスト新宿店 ☎03-6457-8555 lily-brw.com



CHIMEを着れば気分は上々！

佐藤栞里 TシャツLOVE宣言

夏コーデに欠かせないもの、
それがTシャツ。愛してやまない存在♡
チャイムの新作は、タフでリーズナブルな
USAコットンを使ったデザインが勢ぞろい。
自然体でキュート、しーちゃんみたいに
フレンドリーなコたちを厳選！

Model:Sato Shiori
Photo:Yabuta Osami (W)
Styling:Matsushima Akane (io)
Hair Makeup:Kawashima Nozomi (io)
Text:Majima Emari

お気に入りは **USAコットン！**

BOHEMIAN T

1 陽気でピースフル。そんなボヘミアン柄に恋してる！

何枚持ってても、さらに欲しくなっちゃうのがTシャツ。
中でも、通気性がよくってザブザブ洗ってもへこたれない
USAコットンを採用したシリーズは夏にピッタリ！
こちらは、ボトムを選ばないベーシックなシルエットに
胸ポケのボヘミアン柄でアクセントをプラスした一枚。
サラッと着るだけでゴキゲンな夏っぽ顔になれるのです。
Tシャツ¥1,900、パンツ¥3,900、サンダル¥2,900／
チャイム、ハット¥2,900／リー(チャイム)
ピアス、ブレスレット／スタイリスト私物

夏はTシャツ！





RELAX T
3
シンプルなゆるTは
色味とディテールで
おしゃ心をアピ



CHARMING CAT T
2
ニャンとも愉快な
ネコちゃんたちに
メロメロ…♥



SMILE T
4
着た人も見た人も
笑顔になれる
ロゴTがいいね！



ROCK BEAR T
5
"一見ナチュラル、
実はロック!?"な
ギャップで勝負！





POCKET T
6
王道 is ナンバーワン。
万能ポケTを
我が相棒に任命♥

2今季のチャイムは、思わずクスッと笑っちゃうチャーミングなイラストTシャツが大充実！　カレッジ風ロゴにネコのキャラクターを組み合わせたワザありな一枚は、ポケットの内側までストーリーが続いているところが楽しくてニクい(笑)。こっくりと深みのあるイエローは、デニムとの相性もバッチリで、どこか70'sなムード。Tシャツ￥1,900、スカート￥3,900、サンダル￥3,900／チャイム　メガネ、ブレスレット／スタイリスト私物　3夏のカラーパレットは、ややくすみのあるアースカラーが中心に。まず押さえておきたいのが、肌映りがいいテラコッタ色。こちらはやや長めのリラクシーなシルエットながら、バックスリット入りで後ろ姿にヒネリあり。攻めてないのに今っぽさはしっかり叶える、さじ加減が絶妙すぎ♡ガウチョ＆ペタサンで大人のゆるコーデに。Tシャツ￥1,900、パンツ￥3,900、サンダル￥2,900／チャイム　スカーフ、サングラス、バングル／スタイリスト私物　4Tシャツにはその人のキャラがにじむから、ロゴ選びは抜かりなく。「笑って♡」のメッセージを添えたポジティブな一枚なら、自分も周りもハッピーになれるはず。さらりとした着心地も(USAコットンですもの！)笑顔を誘うヒミツ。白ベースのボトムを合わせて、とことん爽やかにキメ！　Tシャツ￥1,900、パンツ￥3,900、リュック￥4,900、サンダル￥2,900／チャイム、ニット帽￥1,900／リー(チャイム)　5穏やかなベージュのTシャツに鎮座しているのは、ギターをかき鳴らすファンキーなクマ(笑)。トバしたプリントをほどよく中和するには、黒のロンスカや腰巻きMA-1を合わせて、大人っぽくまとめるのが正解。Tシャツ￥1,900、ブルゾン￥4,900、スカート￥3,900、サンダル￥2,900／チャイム　ピアス、ソックス／スタイリスト私物　6なんだかんだ言っても、最強の活用度を誇るのがベーシックを極めたポケT。モノトーンやデニムとも好相性のカーキは、コーデの引き締め役としてもお役立ち。フェミニンなプリーツスカートをキリッと辛口に導く実力にホレボレ。Tシャツ￥1,900、スカート￥3,900、リュック￥4,500、サンダル￥2,900／チャイム、ハット￥2,900／リー(チャイム)　バンダナ、リング／スタイリスト私物



恋の針が、動きだす。
エンジェルハート
♥New♥ エンジェルハート
左 FT24PP ¥17,000+税
右 TH16RSW ¥16,000+税
AngelHeart
エンジェルハート
UENI TRADING CO.,LTD. TEL.03-5815-3277 www.ueni-angelheart.jp
エンジェルハート 時計
検索



kisimariのDIY教えます

超ハッピーになれる♡部屋

～2016 summer～

フォトグラファーkisimariのDIY連載が帰ってきた！
プチプラで手に入る材料を使ってお部屋をデコれば
自分だけのキラキラ空間が完成☆　今回は
初夏のお部屋をドリーミーに彩るアイディアをご紹介。



kisimari（W）

フォトグラファー。本誌をはじめとしてファッション雑誌、広告、映像などで活躍。キッチュでガーリーな世界観が何より好き。DIYのもっと詳しい情報は、こちらのブログでチェック！
→yaplog.jp/kisimarixxx

DRESSER

Chapter 01 ドレッサー

Theme:

夢見るGIRLの プリンセスミラー

鏡on鏡on鏡。女の子のおめかしは こんな甘～い夢の中で♡

Photo & Interior & DIY:kisimari（W）
Styling support:Kurose Yui
Design:Suzuki Satomi（codomo）



甘酸っぱいピンクの額に 夏の思い出をおさめて

マーメイド風フォトフレームは、シンプルな額縁にグルーガンで貝殻を貼りつけ、上からピンクのスプレーとラメでペイントしたもの。すべて100円SHOPの材料でOK！　額の中もレースでガーリーにデコってね。



カラフルな宝石で ブラシをデコろう

ポップでドリーミーなオリジナルブラシは、本体もデコ部品もオール100円SHOPメイド。背面に色とりどり＆様々な大きさの宝石シールを好きなだけ貼って、あっという間にカスタム完了。シールなら貼り直しも楽チン。



鏡よ鏡、私をいっぱい 可愛く映してね

大きな鏡のフチに、100円SHOPで集めた手鏡をひたすら貼りまくる（総勢15個）！　サイズも色も形もあえてバラバラの手鏡を、ひとつずつ両面テープで貼りつければ、キュートな私だけのプリンセスミラーがお出まし。



派手ギラでお目立ち パーティバッグを手作り

このクラッチはkisimariデザインの一点モノ。透明なプラスチックBOXにハート形の切り抜きを入れ、赤いプラ板とハートを射る矢をはめ込む。全体をブルーのペンキとラメで塗り、100円SHOPの取っ手をつけて完成。

[机の上]壁に貼ったちょうちょステッカー¥200、壁に立てかけたぬりえブック¥350、バラ形ライト（2個セット）各¥250、ケーキスタンド¥800、花柄ハート形小物入れ¥300／フライング タイガー コペンハーゲン（フライング タイガー コペンハーゲン 表参道ストア）　大判スカーフ¥2,300／G2？　ふくだけコットン うるおいリッチ（44枚入り）　オープン価格／ビオレ（花王）　[ケーキスタンドの上]リップスティックボールペン¥280／G2？　フードモチーフリング各¥1,590、引っかけたいちごピアス¥1,290／プニュズ（ウィゴー）　クリアハートイヤリング¥590、シェルイヤリング¥590、ハートピン（6本セット）¥290／ウィゴー　その他／カメラマン私物

KABEDECO

Chapter 02 壁デコ

Theme:

私だけのプチ・ギャラリー

貼る、吊るす、立てかける。真っ白の広〜い壁は、可愛くし放題。



キレイ色のディッシュに
\アクセやスキンケアをON/



六角形プレート￥3,500／HAY(センプレ青山)　メイクしたままさっぱりシート無香料(20枚入り)、同　ひんやりミント　オープン価格／ビオレ(花王)　その他／カメラマン私物



スイッチをマステでポップにイメチェン！

真っ白で味気ない照明スイッチは、デコりやすいパーツ。メタリックな2色のマスキングテープをチェック模様風に貼ると、スッキリと洗練された印象に。ギフトをラッピングするみたいにいっぱい飾りつけしても可愛い♡



北欧風ノートの表紙がピアスのベッドに♥

アイキャッチーなピアスは、いつでも見えるところに飾っておきたい。IKEAで買ったジオメトリック柄ノートの表紙が雰囲気GOODなので、壁に立てかけてキャンバスにして。キーホルダーや花を飾るのもおすすめ。



好きなものを何でもジャラジャラ吊るす！

壁一面を横切るようにリボンやテープを渡すと、空いた壁もあっという間にコラージュスペースに変身。サングラスやアクセサリーを吊るしたり、クリップを使ってお気に入りのスキンケアアイテムを飾ってもいい感じ。

壁のひもに引っかけたハートキーホルダー￥290／ダブルシー(ウィゴー)　メイクしたままさっぱりシート 無香料(20枚入り)　オープン価格／ビオレ(花王)　壁に立てかけた六角形ボックス￥900、グリーンを入れたオレンジポット￥400／フライング タイガー コペンハーゲン(フライング タイガー コペンハーゲン 表参道ストア)　オレンジポット下のバラ柄ハットボックス￥3,500、ノートに引っかけたファーピアス￥1,200／G2？　ノートに引っかけたシェルチョーカー￥590／ウィゴー　その他／カメラマン私物

BATHROOM

Chapter 03　バスルーム

Theme:

ピンクパワーで今日もフレッシュ！

お花でいっぱいの洗面台に立てば、毎朝元気をチャージできそう。



毎日使うアイテムの隣にも お花をちょこんと添えて



パーフェクトオイル　230㎖　オープン価格／ビオレ(花王)　その他／カメラマン私物



フタと取っ手をつけて ジャーをカスタム

シンプルなジャーを、オール100円アイテムでカラフルにDIY。フタをスプレーで塗り、キリで穴を開けて可愛い取っ手をON。ボディには英字や立体モチーフのシールをペタペタ。大好きなスキンケアと並べて置きたい♪



フタ付きの小物入れは 好きなトーンにDIY

パステルカラーで統一された小物入れBOXは、100円SHOPの箱にリボンとフェザーで飾りつけしたもの。絵の具やスプレーを使って簡単に着色できるサイズ感なので、気分によって色や模様をチェンジするのも楽しい。



こぼれそうなローズで 鏡をメルヘンに♥

100円SHOPで買った大きめの造花の花部分だけをカットして、楕円形に鏡に貼る。接着剤は貼り直しがラクな両面テープが便利。柔らかいピンク色で満たされたバスルームは、いるだけで心がときめいて笑顔になれる！



インテリア＆DIY本も大好評！
『超ハッピーになれる♡部屋 by kisimari』

[洗面台]上から吊るしたグリーンポット¥500、洗面台上のグリーンを入れたホワイトポット¥500、花を中に入れたピンクかご¥500／フライング タイガー コペンハーゲン(フライング タイガー コペンハーゲン 表参道ストア)　上から吊るしたグリーンポットの編みひも¥1,500／G2？　箱の中のネコスポンジ(4個セット)¥300、箱の下のコースター¥50、歯ブラシを入れたマグカップ¥300、ソープディスペンサー¥600／アソコ(アソコ 原宿店)　LOVEプレート¥7,000／vitra.、オレンジとブルーのタオル(2つセット)¥3,300／HAY(センプレ 青山)　イエローの花を入れた一輪挿し¥1,300／カラジー　[サイド棚]上から2段目のフックサシェ¥150、上から3段目のグリーンを入れたコップ¥300／アソコ(アソコ 原宿店)　上から2段目のハートファーキーホルダー¥590／ウィゴー　その他／カメラマン私物

掲載商品はすべて、売り切りのため店頭に在庫がない場合がございます。

いつもと違うビオレにワクワクしちゃう♪

超ハッピーなスキンケアLIFE

スキンケアは使い心地が大事だけど、見た目だって可愛くないとっ！
そんな欲張り女子のために、ビオレがBEAMSdesign®とコラボした限定デザインを
リリース。アメカジ風パッケージは、お部屋に置いてもオシャレで、
毎日のケアタイムがハッピーに♪　そのラインナップをまるっとお届け。



トップス¥8,800、スカート¥7,800／ロザリームーン（ロザリー）

BEAMSdesign® × Bioré



スペシャルコラボは数量限定で全6品！

限定デザインは、Tシャツやトートバッグなど BEAMSdesign®らしいアメカジテイストのイラスト入り。ラインナップは、ふくだけコットン うるおいリッチ、マシュマロホイップ、パーフェクトオイル、メイクしたままさっぱりシート。数に限りがあるからお早めに。

Photo:Kitaura Atsuko　Hair Makeup:Inuki Ai（agee）　Styling:Fujita Satoko　Model:Mori Erika　Text:Shimada Megumi　Cooperation:AWABEES、EASE　Design:Suzuki Satomi（codomo）



プシュッと
ひと押しで
ふんわり泡！

超ハッピーなスキンケアLIFE 1

泡で出てくるマシュマロホイップで、朝もパパッと優しく洗えちゃう♡

忙しくて洗顔の泡立てが面倒な朝も、マシュマロホイップなら、ポンプを押すだけでOK。手でつくれないほどのキメ細かい泡で優しく洗えるから、毎朝ゴキゲンな一日をスタートできるよ。





パジャマ¥13,800／プライベート・スプーンズ・クラブ代官山本店



ニキビができやすい肌に

医薬部外品 ニキビを防ぐ

スペシャル
コラボは
この2種類



ベタつきが気になる肌に



普通肌・混合肌に



乾燥肌に

肌質や悩みに合わせて、4種類から選べる！

泡立ていらずでできるふわふわの泡が、洗っている間へタらず続いて、洗い上がりの肌はしっとり。肌に合わせて4種類から。ビオレ マシュマロホイップ　(左から)薬用アクネケア、ディープクリア、モイスチャー、リッチモイスチャー　各150mℓ　オープン価格

超ハッピーなスキンケアLIFE 2

“ながら”で落とせる ふくだけコットン うるおいリッチで ひとりで過ごす夜時間を満喫

遅く帰った夜。メイクを落とさなきゃだけど、DVDも観たいし、漫画も読みたい…。そんな時は、ふくだけコットン うるおいリッチで“ながら”メイクオフ！ そのまま寝てもつっぱらないのがうれしい〜。



※ヒアルロン酸Na,BG(保湿成分)

ワンピース¥8,900／メリージェニー



（イメージ）



いつでもサッと落とせて、肌しっとり

美容液成分*配合の液をひたひたに含んだ3層構造シートは、優しい肌あたり。ウォータープルーフマスカラまできちんとオフして、ふいた後は肌しっとり。ビオレ ふくだけコットン うるおいリッチ （左から）本体、つめかえ用 各44枚、携帯用 10枚 オープン価格

*ヒアルロン酸Na,BG(保湿成分)



超ハッピーなスキンケアLIFE 3

メイクが濃いめの時も、パーフェクトオイルならお風呂で一気にオフ！

ウォータープルーフのマスカラや目のキワのアイライナーなど、落ちにくいメイクを一気に落としたい時は、パーフェクトオイルが味方。水に濡れても使えるから、お風呂で落とせて楽々♪

しっかりメイク派から大人気のオイルタイプ

お風呂など手や顔が濡れた状態でも、ウォータープルーフのマスカラまでぐんぐんなじむクレンジングオイル。洗い上がりはオイルのヌルつきが残らずさっぱり。ビオレ　パーフェクトオイル　(左から)本体　230mℓ、つめかえ用210mℓ　オープン価格

ロンパース¥9,800／プライベート・スプーンズ・クラブ代官山本店



超ハッピーなスキンケアLIFE 4

化粧直し前に、皮脂テカ肌をさらさら&リフレッシュ！メイクしたままさっぱりシート



暑さで皮脂過剰になるこれからの季節に役立つのが、メイクしたままさっぱりシート。皮脂によるテカりとベタつきの両方をオフできる2面構造で、ふき取った後は、洗顔したみたいにすっきり！



1枚2役のスグレもの！ビオレの脂取りシート



外側のドライ面で脂を、内側のひんやりウエット面でベタつきを取り除くシートは、発売16年目のロングセラー。化粧直し前におすすめ。ビオレ　メイクしたままさっぱりシート　(左から)無香料、ひんやりミント　各20枚　オープン価格

トップス¥8,800、スカート¥15,800／リルリリー（リルリリー トーキョー）　バッグ¥9,250、バッグにつけたバンダナ¥2,750、ポーチ¥4,600／サミールナスリ

　お問い合わせ先／花王　☎0120-165-692　www.kao.co.jp/biore

Tシャツ￥20,000／マヌーシュ（マヌーシュ 代官山店）





ADVICE

ベースメイクは最小限でツヤっぽく仕上げて。透明感ある肌ににごりのない赤チークを少し横長に入れること。湯上がり色っぽ美人を目指して！（HM柳さん）

HOW TO POINT MAKE

目元は明るめベージュのシャドウでワントーンに仕上げ、リップも透け感のあるレッドをチョイス。ラメや大きいパール入りのものは避け、チークが主役となるようミニマムに留めて。

healthy RED CHEEK

お風呂上がりみたいな透ける血色がキュート！

太陽の下の休日デートにぴったりな、元気いっぱいのヘルシーメイク。スッピン風のごく薄いベースメイクと、血色そのままのようなにごりやパールのない赤チークがあれば完成。

＼土台がなくちゃ血色も生きないわけ／

チークが映える白い肌

女のコを可愛く見せる魔法が、どこに宿るか知ってる？　ぷるんとした唇も大きな瞳も大切だけれど、ぽっと色づいた頬は最強の武器！そんなチークの魔法と、それを引き立てる土台＝白くて美しい肌に、今回のarは注目。可愛さ５割増しの美肌＆チーク術、ぜひ身につけて。

Photo:Terada Maho（LOVABLE/model）、SHINTARO（still）　Hair Makeup:Yanagi Ayako（bröocH）　Styling:Fujii Akiko　Model:Sato Shiori　Text:Takamizawa Satoko　Cooperation:AWABEES

HOW TO BASE MAKE



VARIATION

aウォーターベースで、ぷるんとみずみずしい元気肌に整う。ヘアメイクさんの愛用者も多い逸品。ポール & ジョー ボーテ プロテクティング ファンデーション プライマー S SPF42・PA+++ 全２色 ¥3,500 **b**凹凸をカバーし、超自然ななめらか肌に見せてくれる魔法の下地。おフェロ顔の縁の下の力持ち。RMK メイクアップベース 30㎖ ¥3,500 **c**微細なパールピグメント入りで、内から輝く明るさが。ホホバ油など保湿成分もたっぷりで、むっちりツヤっぽ肌に。M･A･C ストロボクリーム 49g ¥4,500





ナチュ肌を演出する最強サポーターは肌に溶け込む**下地**！

潤い感や明るさを仕込んでくれる下地は、ナチュラル肌の必携アイテム。パールはなしかごく淡いもので、潤いをしっかりキープする下地を選ぶのがコツ。指でピタピタと叩き込んで。

いい意味で存在感がなく、自然な透明感と明るさを仕込んでくれる下地。各種ビタミンも配合。ローラ メルシエ ファンデーションプライマー ラディアンス 50㎖ ¥4,000／メルシス



VARIATION

a糖類やアミノ酸の効果でしっとり仕上がるから、目元のクマやくすみもキレイに隠せる。シャネル エクラ ルミエール 全4色 ¥4,500 **b**柔らかく、ぴたっと密着するテクスチュア。明るいカラーはハイライターとしても使えちゃう！ ジルスチュアート シークレット コントロール 全5色 ¥2,800／ジルスチュアート ビューティ **c**まるで"色つき美容液"！ 一日中乾かずヨレない美肌仕上げだから、ほうれい線などドライに傾きやすい部分も◎。ベアミネラル ベア セラム コンシーラー 全2色 ¥3,600





"生活感"を消しピュア肌になれる最強**コンシーラー**

小鼻まわりの赤みやニキビ跡は、生活感が出ちゃうのでカバーしなくちゃ。ファンデで隠そうとすると厚塗りになるので、リキッドタイプをチョンと塗り、指でなじませて自然に仕上げて。

８種もの植物オイル入りだからするんと溶け込み、素の肌がキレイみたいな自然な印象に。使いやすい筆タイプ。THREE アドバンスド スムージング コンシーラー 全５色 ¥3,500

VARIATION



a球状パウダー配合で、毛穴はふんわりカバーしながら透明感ある仕上がりに。シュウ ウエムラ ブランクロマ ブライトニング UV クッション ファンデーション SPF50+・PA+++ 全６色 ¥5,500 **b**紫外線吸収剤は使用せず、とことん肌に優しい処方。クリニーク スーパー シティ ブロック BB クッション コンパクト SPF50・PA++++ 全２色 ¥5,500 **c**皮脂ケア効果も高く、つるんと美肌が一日続く。エチュード プレシャスミネラル エニークッション SPF50+・PA+++ 全３色 ¥2,574／アモーレパシフィックジャパン



色っぽ濡れツヤ肌は**クッションファンデ**で！

肌がキレイと思わせちゃうスッピン仕上げなら、今ブームのクッションファンデが俄然おすすめ！ ツヤっぽいおフェロ肌がさっとつくれて便利すぎ〜♥



スキンケア製品並みの保湿効果で、うるっとしたピュア肌に。この潤い感、やみつきになりそう！ パルファン・クリスチャン・ディオール スノー ブルーム パーフェクト クッション SPF50・PA+++ ¥8,500



VARIATION

a肌の透明感が冴える、ピュアな発色。美人に仕上がる知的レッド。エトヴォス ミネラルチーク＆リップ ピンクドロップ ¥4,500 **b**水系ベース入りでするっとのびて、みずみずしい赤ほっぺに。ほんのり色づくから、チークベースとしても。レ・メルヴェイユーズ ラデュレ リクイド チークカラー 105 ¥3,200 **c**日本人の肌色に合う、ちょい黄み寄りの赤。リップに赤みを足したい時にも超便利。ヴィセ リシェ リップ＆チーク クリーム RD-1 ¥1,000（編集部調べ）／コーセー **d**ツヤっぽいのに、パウダーの効果でサラリ感もあるポピーレッド。ブラシ内蔵だから、自然なぼかしも簡単。アナ スイ コスメティックス クリーム チーク カラー 400 ¥2,800 **e**ベリーみたいなみずみずしい赤で、可愛さ炸裂！ リンメル クリーム チーク 005 ¥800



ぽっと色づく**血色チーク**は練りタイプで指トンが基本！

ナチュ肌でほんのり色香を漂わせるなら、練りかリキッドタイプを指でトントンのせて。水分が多いからぽわ〜んと色づき、超ヘルシーな仕上がりに。



モデルのポーチに必ず入っている、超絶人気な指トン練りチークはコレ！ この色は万人が可愛くなれると、ヘアメイクの柳さんも激オシ。rms beauty リップチーク ビーラブド ¥4,800／アルファネット



トップス￥14,000／ミー クチュール(デイシー代官山店)



ADVICE

女のコっぽさを出すなら、丸ほっぺが基本！　毛量たっぷりのブラシで、頬の一番高い位置にのせて。肌はパウダリーをブラシでのせ、フォギーに。(HM柳さん)

HOW TO POINT MAKE

夏らしさを出したいので、ライトブルーのアイシャドウをまぶた全体にふんわりかけて黒ラインで引き締め。オレンジチークと相性のいいコーラルリップをくりっと直塗りするだけ！

girly ORANGE CHEEK

抱きしめたくなっちゃう丸いオレンジほっぺ

可愛くて女のコっぽさ満載なのは、やっぱりぽわんと丸いチーク。コーラルオレンジなら甘すぎず、夏らしくておしゃれなガーリーテイストに。おすまし顔も笑顔も両方似合う♡



ブラシがあれば丸みチークも上手にできる！

HOW TO BASE MAKE

1 なめらかベースで凸凹のない、つるんとなめらかな肌に補整！

潤いをたたえた肌なら、チークも澄んで見えるもの。水分を抱えるベースでぷるぷる肌に整えて。



絶妙バランスで2種のポリマーを配合し、毛穴レスなつるり肌に。アディクション　ポーセリンスキン プライマー　￥3,800



VARIATION

aカミツレエキスなど保湿成分たっぷりで、潤いをたたえた肌に。エスト　モイストラスティングベース　SPF15・PA++　￥4,200　bぷるぷるのジェルで、毛穴が気になる肌もキュッ。アナ スイ コスメティックス　ゲル ファンデーション プライマー　SPF24・PA++　￥3,000

2 パウダーファンデを"ブラシづけ"でベビースキンに

ほわっと丸いチークが溶け込むベビースキンは、薄くて肌に密着するファンデがあってこそ。ブラシづけならテクもいらず、手早くプロ級の仕上がりに！



(右)肌に優しいミネラルファンデの先駆け。色数が多く、自分にぴったりの一色に出会えるのも魅力。ベアミネラル　オリジナル ファンデーション　SPF15・PA++　全12色　￥3,800、(左)パウダーをしっかり含ませ、クルクルなでるようにつけるとムラのないフォギー肌に。同 プレシジョン フェイスブラシ　￥3,500



VARIATION

aざんぎりカットが使いやすく、仕上がりが美しくなるとバカ売れ。プロの愛用者も多し。ファンデーション ブラシ 131　￥1,800／資生堂　b小鼻まわりにも密着する絶妙な丸み。コスメデコルテ プロフェッショナル セレクション フェイスブラシ　1　￥6,000



VARIATION

a触れたくなるふんわり感♡　ジルスチュアート　エヴァーラスティングシルク パウダーファンデーション フローレスパーフェクション　SPF23・PA++　全5色　￥5,000／ジルスチュアート ビューティ　b朝のさらり感が続く。マキアージュ　ドラマティック パウダリー UV　SPF25・PA++　全7色　￥3,000(編集部調べ)／資生堂

3 ガーリーな丸チークはオレンジ系のカラーでほどよい甘さにして

丸く可愛く入れるからこそ、「ピンクのチークだと甘すぎることが。コーラルやオレンジのヘルシーな色を丸くのせると、トレンド服とも好相性」(HM柳さん)



(右)ごく微細なホワイトピグメントが瞬き、上気したような輝く頬に。大人に似合うほどよい甘さのコーラル。シャネル　ジュ コントゥラスト　44　￥5,500　(左)毛穴が気になる肌にも優しく密着し、ふわんと丸く描ける賢い設計。ちょい甘く、可愛くチークを入れるなら必携！　KOBAKO　チーク ブラシ0　￥4,200／貝印



VARIATION

aヤギと馬の毛をブレンドした極上熊野筆。チャスティ　マイチャーム レースキャップ付きチークブラシ　￥3,000／シャンティ　b粉含みのいいヤギの毛100%。肌当たりのいいカットも◎。オーガニックファーマシー　OG ブラッシュ ブラシ　￥5,500／セレンディプス



VARIATION

a超ラブリーに仕上がるお花チーク。クリニーク　チークポップ　02　￥3,000　b 2色を混ぜてつけた後、高い位置に明るい色を重ねるとメリハリが出て小顔に。パルファン・クリスチャン・ディオール　ディオール スカルプティング ブラッシュ　001　￥5,700　c赤みやパール感を調整できる6色設計だから、思い通りのガーリーチークに。インテグレート　ミルキーフラワーチークス　2　￥1,500(編集部調べ)／資生堂　dぷきっちょさんならぽんぽんタイプが狙い目。オーブ クチュール　ぽんぽんチーク　432　￥2,800／花王ソフィーナ

lady
PINK CHEEK

とっておきの日のチークはレディなピンクで決まり

ちょっぴり大人っぽく背伸びしたい日こそ、ピンクの出番。練りやリキッドのチークをベースにして、さらにパウダータイプをかけて立体感を出せば、おフェロなお姉さん顔に。



ニット¥8,500／デイシー（デイシー代官山店） イヤリング¥3,800／ムルーア ルミネエスト新宿店



ADVICE

ラブリーなピンクチークを斜めに入れると、おしゃれ感と可愛さの両方が出せます。ファンデやお粉、ハイライトも使うとパーフェクトな仕上がりに。（HM柳さん）

HOW TO POINT MAKE

ラベンダー色のアイシャドウをまぶたにのばし、チークと同系色のピンク口紅をオン。さらに、透け感のある赤のグロスをたっぷり重ね、食べごろレディなメイクのできあがり！

HOW TO BASE MAKE

1 しっとり潤いベースであふれるツヤと色っぽさを仕込んで

ファンデやお粉を重ねる時こそ、ベースでしっとり感を。素肌の湿度をほんのり感じさせて。



ホワイトパール入りで、透明感を演出。ほのツヤ感が見事！ シュウ ウエムラ ステージ パフォーマー グロークリエーター 全2色 30mℓ ¥4,500



VARIATION

a化粧水後これ一本でOKの乳液兼下地。エリクシール ホワイト デーケアレボリューション C+（医薬部外品） SPF50+・PA++++ 35mℓ ¥3,200（編集部調べ）／資生堂 **b**一年中肌を守る、超高保湿ベース。RMK ロングラスティングUV SPF45・PA++++ 30mℓ ¥3,500

2 リキッドorクリームファンデで、丁寧につくり込むべし！

とっておきのデートなら、一点の曇りもない肌はマスト。薄く、でも均一な美肌のヴェールを。



セミマットで、つけたての美しさが一日続く。エスティ ローダー ダブル ウェア ステイ イン プレイス メークアップ SPF10・PA++ 全6色 ¥6,000



VARIATION

aカバー力が高いのに、素肌っぽい仕上がりで人気。コスメデコルテ エバークリスタル リキッドファンデーション SPF25・PA++ 全7色 ¥7,000 **b**バックステージでもよく使われる、極薄ファンデ。M・A・C フィックスフルイッド SPF15・PA++ 全10色 ¥4,400

3 ふわふわ色っぽ肌はたっぷりのお粉のヴェールがポイント

下地もファンデもお粉も重ねた肌の、ぴしっと整ったキレイさは格別！ちょっと特別なイイ女感が出ちゃう。



シルキーで粉っぽさゼロ。柔らかい印象の女になれる秘密兵器。ローラ メルシエ ルースセッティングパウダー トランスルーセント ¥4,400／メルシス



VARIATION

aルースパウダー並みの細かさでフォギーに。ポール & ジョー ボーテ プレスト フェイス パウダー SPF15・PA++ 全6色 ¥5,000 **b**オーガニックで気持ちよく、UVもカット。休日ならコレだけでもOK。エトヴォス ミネラルUVパウダー SPF50・PA++++ ¥2,800

4 お姉さん顔の秘密はチークベースの“血色仕込み”にあり

練りやリキッドのチークをベースにしてパウダーを重ねると、美人度がぐっとアップ。



チークベースという新境地を開いた逸品といえばこれ。レ・メルヴェイユーズ ラデュレ クリーム チーク ベース 08 ¥4,200



VARIATION

aジェルとワックス入りのなめらか感触で、澄んだ血色感が出るチェリーカラー。アディクション チーク スティック リベンジ ¥2,800 **b**フレッシュな印象があふれる、みずみずしいピンク。クッションタイプだからムラにならず簡単なのも◎。シュウ ウエムラ フレッシュ クッションブラッシュ ハイビスカスピンク ¥4,300（限定） **c**リキッド上のチークがじゅわっとにじむような血色感をプラス。ランコム クッションブラッシュ スプティル 032 ¥5,600

5 ベースの上に重ねるパウダーチーク技で立体感と色気が花開く

パウダーを1色だけ使うよりもオトナに仕上がるのが、ベース×パウダーチークというワザ。スペシャルな日にぴったりの完成度に。



花びらみたいなフレッシュなピンク。可愛さやピュアさがにじみ出る色なので、ar世代こそ持ちたい。RMK インジーニアス パウダーチークス N 01 ¥3,000



VARIATION

a表情が生き生きしてくる、鮮やかなコーラルピンク。顔色を明るく見せる効果も。THREE チーキーシークブラッシュ 10 ¥3,000（限定） **b**女のコ気分を満喫できちゃうラブリー色。あえて斜めに入れると、おしゃれな印象に。ジルスチュアート ミックスブラッシュ コンパクト N 07 ¥4,500／ジルスチュアート ビューティ **c**今っぽいツヤ感と鮮やかな発色にひと目惚れ。ナチュラルからラブリーまで自由自在で、爆売れ中。ナーズ デュアルインテンシティーブラッシュ 5501 ¥4,600

6 美人顔の仕上げ、ハイライトでメリハリ小顔をゲット

レディ顔を目指すなら、ハイライトもお忘れなく。Cゾーンや鼻筋にかけてふわっと立体感を強調すると、甘いピンクチークもオトナないい感じ。



ちょっぴり黄みがかった、使いやすい白。浮かないので顔やデコルテまで多彩に活躍しそう。オルビス ナチュラルフィット チーク ハイライト ¥1,000



VARIATION

a 3種のパールの働きで、オーラが宿ったような輝き肌に。ランコム タンミラク イリュミナイザー ¥6,500 **b**ほんのり上品な輝き感だから、頬骨から目頭までたっぷり使えちゃう。ぼかしやすい練りタイプ。rms beauty ルミナイザー ¥4,900／アルファネット



栞里特派員が行く！

白い肌のための UV&美白Journal

モデルだって、美肌のための努力をちゃ～んと重ねてる。そのアンテナを駆使して集めた最新のUV＆美白の情報があれば、チークの映える白肌なんて簡単！ 栞里特派員のレポートでお届け。

柔らかければ、白く見えちゃう

実は、年齢を重ねた肌ほど表面が硬くてゴワついているって知ってた？ そんな硬さをスキンケアでほぐせば、ふんわり白い美肌に近づける。「週に２～３回でいいので、スペシャルケアは忘れずに。それが美味しそうな白肌の秘訣です。現場からは以上です！」



“肌の硬さ”は、にごりやくすみのモト！

1クレイ配合のもちもち泡が洗い上げるから、皮脂づまりや表面の硬さのないつるすべ肌に。エクサージュ　クリアリィ ウォッシュ　120g　¥2,500／アルビオン　**2**ぽかぽか温かいジェルが、こわばった肌もほぐしてフカフカに。指で触れた時の柔らかさが段違い！ レ・メルヴェイユーズ ラデュレ　クレンジング ジェル スクラブ　165g　¥3,000(限定)　**3**ざらつきやくすみが、ふくだけで消える！と評判になった限定品がついに定番化。手軽につるつる肌になれる超お手軽アイテム。エテュセ　ふきとりピーリングシートＮ　45枚　¥850　**4**洗顔後、ブースター的に使うオイル。マイルド処方ながら、余分な角質が取れて透明肌に。メルヴィータ　ネクターブライト クリア シェイクオイル　50mℓ　¥4,000　**5**ミネラルたっぷりのクレイが老廃物をがっちり吸着して、冴えない肌もぴかっと明るく。オイルの働きで透明感も柔らかさもアップ。ノエビア　クレイマスク　160g　¥5,000

守りは「紫外線」だけじゃダメ！

美白業界において「防御は最大の攻撃」というのは常識。ピカピカな栞里の肌だって、日々の地道なUVケアあってこそ！ 「紫外線はもちろんだけれど、大気汚染やスマホのブルーライトも肌の負担になる」という情報をキャッチ。過酷な環境で肌を守る頼もしUVはコレだ！






近赤外線やブルーライトもチェックせよ！

1今年の人気UVの筆頭はこれ！ スマホなどのブルーライトが肌をくすませるという発見から、特殊シールドを配合したというイマドキ処方。ランコム　UV エクスペール XL CCC　SPF50・PA++++　30mℓ　¥5,800　**2**近赤外線もカットすることで肌奥の潤いも逃さず、ダメージに強い肌に。お値段は張るけれど、その価値あり！ ポーラ　B.A プロテクター　SPF50・PA++++　45g　¥11,000　**3**赤外線や波長の長い紫外線までがっちりブロックし、鉄壁の守りに。ベネフィーク　ディープブロックエッセンス(UV&IR)　SPF50・PA++++　50mℓ　¥3,500(編集部調べ)／資生堂　**4**肌のpHバランスを乱す大気の汚れからも肌をガード。イプサ　プロテクター デイタイムシールド EX　SPF50・PA++++　30mℓ　¥4,500　**5**モリンガエキスなど植物成分のパワーで、有害物質の付着を防御。ヘレナ ルビンスタイン　P.C. アーバンアクティブ シールド　SPF30・PA+++　50mℓ　¥12,000

ポロシャツ¥45,000／タマキ フジエ(H30 ファッションビュロー) ショーパン¥8,500(税込)／アメリカンアパレル

ゆらぐお年頃の「ちょうどいい美白」続々!



「まだエイジングって年じゃ…」なんて思っているアナタは甘い！恋に仕事に、遊びに忙しいお年頃なら、初期アンチエイジングケアを取り入れてシミやくすみを防がなくちゃ。そんな時にちょうどいい、エイジング未満、ピチピチ肌以上の美白ケアが集結。



「転ばぬ先の杖」でヘルシー白肌キープ

1シミだけでなく、くすみや赤みなどの初期エイジングにもばっちり対応。軽やかな質感もar世代向き。コスメデコルテ　フィトチューン ホワイトニング ソフナー（医薬部外品）　200㎖　￥5,000　**2**ストレスで肌がゆらぐと老けた印象に。抵抗力もアップさせるケアで健康的白肌へ。アユーラ　f サインディフェンス バランシングプライマー プレミアム WA（医薬部外品）　100㎖　￥6,000　**3**滞りがちな便秘肌の「メラニン排出」を促す乳液。ホワイトルーセント　ルミナイジング サージ（医薬部外品）　75㎖　￥6,500／資生堂インターナショナル



お値打ち
パワフル美白が
続々登場です！

ニット￥10,000／ミー クチュール（デイシー代官山店）　オーバーオール￥69,000／マヌーシュ（マヌーシュ 代官山店）　スニーカー￥5,100（税込）／アメリカンアパレル　ヘアアクセ／スタイリスト私物

“朝マスク”で白肌仕込み

せっかくスキンケアでキレイになった肌を人様に見てもらうなら、夜よりも朝のマスク使用がオトク。「サッとマッサージしたり、シートなら貼ったまま朝の支度をしたり。マスクの効果が夜まで続くし、メイクも崩れにくくなるし、いいことずくめ！」と栞里特派員。



夜までキレイ、ならマスクは朝っしょ



1たった30秒のマッサージで、顔色が驚くほど澄みわたる！　ぷるんとしたジェルベースで気持ちよさも格別。エクサージュホワイト　ホワイトニング マッサージジェリー（医薬部外品）　87g　￥5,000／アルビオン　**2**フィルムタイプだから乾かず、MAX30分も貼れて成分がぐいぐい浸透。プレミアムプレサ　ハイドロゲルマスク ホワイトパール　￥400（編集部調べ）／ウテナ　**3**はびこりメラニンに時間差で働きかけるスーパー処方。HAKU　メラノシールド マスク（医薬部外品）　30㎖×1袋　￥1,500（編集部調べ）／資生堂

オールインワンだって、美白できる！

忙しいお年頃の雌ガールなら、深夜に帰宅して「このまま寝てしまいたい…」という日だってあるもの。そんな時に頼れる、美白もできるオールインワンを栞里特派員が発見！　1品でリーズナブルに、でも確実にクリア肌を育ててくれる必携のとっておきはこちら。



ズボラさんの味方は、手軽な美白ジェル！

1トラネキサム酸入りという超お値打ち価格のゲル。デコルテや背中にも惜しみなく使って。pdc　ピュア ナチュラル スピードホワイトゲル（医薬部外品）　100g　￥1,500（編集部調べ）　**2**プラセンタエキスやビタミンC誘導体が、乾燥や硬さに悩む肌をレスキュー。ネイチャーコンク　薬用 モイスチャーゲル（医薬部外品）　100g　￥980（編集部調べ）／ナリスアップ コスメティックス　**3**オイル入りとは思えない、みずみずしさ。肌にすっとなじんで透明感を注ぎ込む。雪肌精　ハーバル ジェル　80g　￥3,800（編集部調べ）／コーセー

“潤いシャワー”で透明感をモノにする

透明感アップに、潤いは重要。肌の水分量は赤ちゃんの時が人生のピークで、年齢を重ねるほどに減っていくそう。ということは、美白コスメを使いつつ普段の化粧水でしっかり潤いを補えば、お風呂上がりのように肌に透明感が広がり、明るく見えるというワケ。





王道美白でなくとも「白見せ」は可能！

1お米由来の発酵成分やビタミンC誘導体入りだから、くすみも一掃。「美白ものは乾く」という思い込みを打ち砕く保湿力！ MAIHADA 澄肌美白化粧水（医薬部外品） 120㎖ ¥5,500／コーセープロビジョン **2**肌の酵素に働きかけてバリア機能をアップさせる処方。デリケートな肌も、潤いをきちんとホールドできてゆらぎにくい状態に。イプサ ME センシティブe 175㎖ ¥5,500 **3**オーガニックでありながら、抜群の保水力を誇るエイジングケア化粧水。鎮静効果も高いので、日焼け後のケアにもぴったり。シン ピュルテ ローション ヴィザージュ AGコンセントレイト 180㎖ ¥4,200／スタイラ **4** 2種類のヒアルロン酸も配合し、ぴたっと吸いつくような潤い肌を実現。SUQQU ライトソリューション ローション 200㎖ ¥8,000 **5**オリーブの葉と実のエキスの働きで、酸化ダメージを寄せつけないうるぷる肌に。皮脂テカや毛穴が気になるインナードライ肌には特におすすめ。DHC オリーブバランシングローション 150㎖ ¥2,600

“昼間も美白”が常識に

美白は夜のスキンケアでじっくり…なんてもったいない！とばかりに生まれたのが、日中もジワジワ働きかける昼美白もの。「肌トーンもアップするし、UVカットも美白ケアもできるし一石三鳥！」と栞里特派員も感激。24時間美白して、白さを際立たせちゃおう。



マジ効きUVカットで昼もケアしちゃえ♥

1透明感が生まれる、ほのピンクの乳液。スポンジでつけると、みずみずしい白肌に！ パルファン・クリスチャン・ディオール スノーブルーム パーフェクト SPF35・PA+++ 30㎖ ¥12,000、同 パーフェクト スポンジ ¥1,000
2アルブチン配合の“攻め”な乳液。オルビス オルビスユーホワイト デイモイスチャー（医薬部外品） SPF30・PA+++ 30g ¥3,000

“抗炎症”で、チーク映えを狙え！

現代女性の多くが目には見えない微炎症を抱えており、それがシミやそばかすを濃く見せるという報告が！ 「紫外線やPM2.5など、現代肌を取り巻くストレスはMAX。いわゆる美白製品じゃなくても、抗炎症ケアを取り入れるとチークが映える白肌に」と栞里特派員。



ほとんどの肌は炎症ケアが必要！

1ビタミン・ミネラルたっぷりのバームで、炎症ストレスを一挙に消去。気になる所に指先で練って使って。TSUDA SETSUKO スキン バリア バーム 18g ¥5,400／ドクター津田コスメラボ **2**慢性的な炎症や隠れジミもケアするから、内からオーラがあふれるような白肌に。SK-II ジェノプティクス オーラ エッセンス（医薬部外品） 30㎖ ¥16,000（編集部調べ）／マックス ファクター **3**ギョクロエキスなど抗炎症作用カクテルが色ムラをブロック。クリニーク イーブン ベター ダブル ブライト セラム 50㎖ ¥13,500



ニット¥7,400、スカート¥8,800／リリー ブラウン サンダル¥29,000／ツル バイ マリコ オイカワ

きてます、乳液美白

「美白の代表アイテムといえば美容液だったのは去年まで！」と栞里特派員より報告が。今年は美白効果を盛り込んだ乳液が目白押しで、ar世代でも軽やかにホワイトニングできるように。顔全体の色ムラやくすみ感をケアしたい、シミを防ぎたい人は乳液を狙うべし！



美白成分入りの乳液で、気軽にホワイトニング

1なじみやすい微粒子の乳液で、内からぱっと輝くような明るい肌に。トランシーノ　薬用 ホワイトニング クリアミルク（医薬部外品）　120mℓ　¥3,600／第一三共ヘルスケア　**2**ビタミンやミネラルを贅沢に配合。肌のキメがふっくら。オバジ　アクティブベース クリアミルク　120mℓ　¥3,500　**3**肌に溜まったメラニンの分解を促し、クリアな肌が復活！　ランコム　ブラン エクスペール ビューティー スキントーン エマルジョン　100mℓ　¥11,000　**4**メラニン生成だけでなく、黄ぐすみも抑えて白肌に導く。ベキュア　ホワイトクリア デュアルブライト エマルジョン c（医薬部外品）　50mℓ　¥5,000

焼いちゃった後の、狙い撃ち！

頑張って美白していても、旅行やイベントなどでうっかり焼けちゃうことも。そんな時は迷わず、ピンポイントで攻めて白肌を取り戻しましょ！「うっかりシミや色ムラを発見したら、一秒でも早くケアをすること。焼けてから3日の集中ケアが勝負の分かれ目よ！」





日焼け後の3日間に美白を集中投下！

1チューベローズの幹細胞エキスが、炎症を超クイックに鎮静化。シミが根づかず、磨き上げたような白さが復活。エスティ ローダー　リニュートリィブ ホワイト AR スポッツ コレクター（医薬部外品）　29g　¥21,000　**2**トラネキサム酸でメラニン生成を抑え、トーンアップもできるオトク美容液。ジーノ　アミノホワイティブ EXショット（医薬部外品）　15g　¥4,800／味の素　**3**紫外線を最も浴びる頬を集中ケア。ふわっと可愛いチークが映える、曇りのない肌に。シャネル　ル ブラン チーク マスク　7mℓ×6セット　¥10,000

デリケート肌の本気守り、登場！

デリケートな肌は炎症も起きやすく、それゆえくすみやシミも出やすいという悲しい事実。そんな肌に優しく、しかも美白できちゃうアイテムに出会った栞里特派員。ゆらぎやすいからこそ、守るだけじゃなくて積極的にケアしたい…そんな女心、しかと汲みました！





潤いというガードで過敏肌もプロテクト

1均一な膜を作って、刺激となる大気汚れから肌をガードしつつ保湿。dプログラム　アレルバリア エッセンス　SPF40・PA+++　40mℓ　¥3,000（編集部調べ）／資生堂　**2**敏感肌でも使えるBBが、環境ストレスにも対応する処方にパワーアップ。ラ ロッシュ ポゼ　UVイデア XL プロテクションBB　SPF50+・PA++++　30mℓ　¥3,400　**3**"アマゾンの奇跡"と呼ばれ、美白に抜群の効果を発揮するプラカシーオイルを配合。メイド オブ オーガニクス　Pサンプロテクト EX ホワイライト　SPF30・PA+++　45g　¥2,700／たかくら新産業

キャミソール¥3,990／エヴリス ルミネエスト新宿店　パンツ¥9,500（税込）／アメリカンアパレル　イヤリング¥5,000／リリシャス（リルリリー トーキョー）　パンプス¥12,800／シュープリーム ララ ルミネエスト新宿店

自然派だって、白肌に

「今年の美白で大きなニュースのひとつだったのが、オーガニックやナチュラル系の台頭☺」と栞里特派員。自然派なのに効果がパワフルで、シミやくすみから肌をしっかり守ってくれると話題に。肌への優しさも美白効果も期待する欲張り雌ガールは、お試しあれ。



「自然派は効き目がマイルド」は誤解ですっ！

1たっぷり盛って数分置くと、オウゴンなどのエキスが浸透して白さが冴える肌に。ロクシタン　レーヌブランシュ ホワイトニングオーバーナイトケア（医薬部外品）　100mℓ　¥11,000　**2**特別なアセロラのエキスを配合し、新たに発見されたメラニン生成ルートもブロック可能に。クラランス　ホワイト-プラス インテンシヴ ブライト セラム（医薬部外品）　30mℓ　¥10,600　**3**陳皮や甘草など漢方の知恵をふんだんに盛り込み、優しい使い心地で陶器肌を実現。HANAオーガニック　ホワイトジェリー　30mℓ　¥5,500／えそらフォレスト

THE SENSE OF EMI SUZUKI

えみコラ

鈴木えみ氏のコラージュ連載、その38。
新しい季節には、新しい顔よね…ってことで
今月はコスメネタ多めで実用的♡（笑）



［白薔薇］花の中で一番好き♡　最近いくつか新しいフラワーベースを買ったので、お花も毎日飾りたい衝動に。お気に入りの花屋を探し中。［白黒ルックでBURBERRYコスメへ］期間限定でオープンしていた"バーバリー"コスメラインのPOP UP STORE。オススメは化粧下地とクレヨンみたいなハイライトペン！　［サクラサク］我が家の桜はコンランショップで買ったモダンなフラワーベースに生けておりました。お花見は…行けませんでした…（泣）。［TOM WOODのリング〜］迷いに迷った結果、モスグリーンの子をチョイス。とっても気に入って毎日つけてる！　ノルウェー発のジュエリーブランド"TOM WOOD"、知的なゴツさが最高。［ブルーアイライン］キャットラインの上にブルーのラインを入れるのがマイブームで、"ジバンシイ"の"オンブルクチュール（クリームアイシャドウ）"の限定色#15に夢中♡　パーリー＆ラメなブルーがすっごくキレイ、発色よし。［ブームな目元を自撮り］キャットラインが復活しそうな予感…！（私の中で）　［リップを塗られる鈴木］これは前出の"バーバリーコスメ"にて。［赤い唇］"CHANEL"の期間限定イベントスペースのお披露目パーティへ。そこでGETした"ルージュ ココ スティロ"の#214は一番の人気色らしく、スルスル塗りやすくて、つやつやぷるんぷるん潤う♪　［ギターを弾く鈴木］同じく"CHANEL"のパーティ。右利きなのに逆に持っちゃってるのは、たまたまです…。［ブルーのまつ毛］ある日のお仕事メイク。キレイなブルーのまつ毛、清涼感ある〜♡

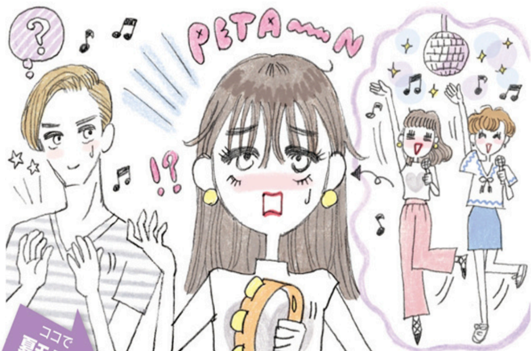
※えみの私物に関して、各ブランドへのお問い合わせはご遠慮ください。

Photo:Suzuki Emi　Collage art:Niky Roehreke

こんなシーンで、"モテ度"がマイナス！ ヒエ〜ッ！

あなたの髪、夏も可愛くいられてる？

**暑さで皮脂や汗の分泌が増える夏は、肌のベタつきやテカりだけでなく、髪にも女子力ダウンや恋のブレーキにつながるピンチが続出！
中でもとりわけ、要注意な非モテシーンをピックアップ。思い当たる人は今日から気をつけて、夏の髪も可愛くキープして♡**



ココで夏モテ度マイナス！

同僚とカラオケ。歌もダンスも完璧だったのに、髪がペッタンコ！

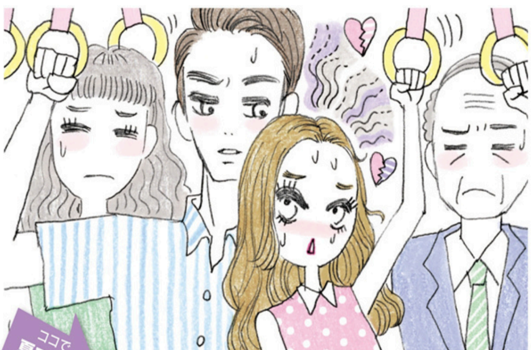
仕事帰りのカラオケ。同期とアイドルグループになりきって、歌って、踊って大満喫！　ソロも完璧にこなしてステージを降りた私の髪、汗ばんでベタッとして全然可愛くないんですけど〜。



ココで夏モテ度マイナス！

アフター5デート。頭ポンポンされたのに、髪がベタついてる〜！

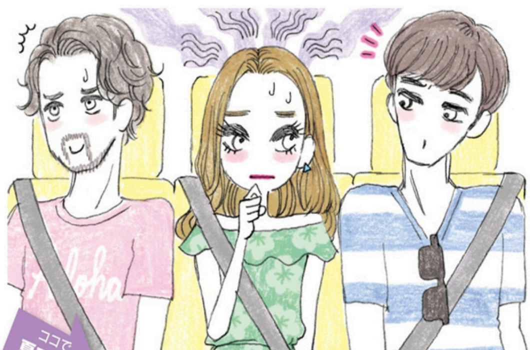
デートで公園へ。帰り際「また来たいな♡」と言ったら、彼が頭をポンポンって。いつもならキュンとするけど、汗でベタベタな髪が気になってそれどころじゃないよー！　彼も気づいてる!?



ココで夏モテ度マイナス！

満員電車の中。隣にイケメンがいるのに、私の髪、汗くさいかもー!!

帰宅ラッシュの満員電車で、すぐ隣に、たびたび見かけるお気に入り男子発見♡　でも、ギュウギュウに押されて、彼の鼻が私の頭の真上に！　汗ばんだ髪のニオイに気づかれちゃうよ〜。



ココで夏モテ度マイナス！

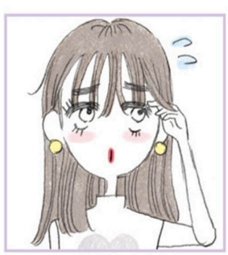
仲間と海までドライブ。あれ…車内に私の髪のニオイ、漂ってない!?

夏の海を見に、学生時代の仲間とドライブした帰り。懐かしい話で盛り上がっていたら、なんだか車の中に、私の髪のニオイがモワ〜ン…。昨日の夜、ちゃんと髪を洗ったハズなのに、Why??



□ 地肌のニオイが気になる

接近戦や密閉空間でムワ〜ンとくるとシャレにならない、地肌のニオイ。原因は、酸化した皮脂や古くなった角質など。女子力ガタ落ちだから放置はNG！



□ 夕方、前髪ペタン

朝はふっくら立ち上がっていた前髪が、時間とともにつぶれてペタンとしちゃうのも、皮脂の影響が大。お疲れ感が漂って、見た目年齢にも大きな影響が。



□ 根元ベタベタ

地肌に皮脂が過剰に分泌されると、地肌だけでなく髪の根元もベタつき、ひどい時は、髪をちゃんと洗えていないような雰囲気に。清潔感は大幅ダウン！

そんなモテない髪の原因は…"洗ったつもり"で、地肌を洗えていないからかも！

10代後半〜20代の女性は、地肌の皮脂量が急激に増えて残りがちに。また、ネイルを気にしてきちんと洗えていないケースも。特に、左のようなベタつきトラブルやニオイの自覚があるなら要注意！

Text:Shimada Megumi Illustration:Oomae Megumi

地肌ビューティへの道♪
"夏のひとりモテ"

Photo:Kitaura Atsuko(model)、Otake Miyuki(still)
Hair Makeup:Inuki Ai(agee)　Styling:Fujita Satoko
Model:Mori Erika　Text:Shimada Megumi
Cooperation:UTUWA

せっかくの恋のチャンスを逃しちゃうかも…。メリット ピュアンの地肌クレンジングで、きちんと対策しましょ！

GO! GO! メリット ピュアンで"ひとりモテ"な理由（ワケ）

地肌クレンジングで、毛穴の老廃物*をするん！とオフ

夏の暑さで地肌に溜まりがちになるベタつきやニオイのもとを、メリット ピュアンは地肌クレンジングで毛穴の奥までスッキリ。洗い上がりは、地肌も髪もさらっと軽やか♪

"洗いたて"みたいなキレイが続く。清潔感で好感度＆自信↑↑

髪のベタつきやニオイが気になりだすとテンションも下がり気味…。メリット ピュアンは洗いたてみたいなキレイが続くから好感度◎。自分にも自信が持てちゃう。

自信を持って彼に近づける♥＆新しい恋も逃さずゲット

見られたり触られたりしても、夕方まで好きな髪でいられるから、彼とはグッと親密に。電車やバスの中でも好印象な髪で、近くの男子と新しい恋が始まるかも。



たっぷり泡立ってすっきり！地肌から髪までまっさらに洗い上げる

毛穴の老廃物*を落として、地肌から健やかに保つ。根元は軽やかなまま、モイスチャーは毛先までまとまりよく、リフレッシュは毛先さらさらに仕上がる。シャンプーはノンシリコーン処方。(左から)メリット ピュアン　地肌クレンジングシャンプー＆コンディショナー　モイスチャー、リフレッシュ　各470㎖　オープン価格

＊汗、酸化した皮脂、古くなった角質





SCENE 1♥

アフター5 デート

彼と並んで歩いても自信を持ってくっつける！

仕事終わりのデート。今日は忙しかったけど、洗いたての髪のようなキレイが続いてる！ これなら笑顔で彼にくっつける～♡

オールインワン¥15,800／リルリリー（リルリリー トーキョー）



SCENE 3♥

カラオケデート

歌って踊っていっぱい動いても、さらさらヘア！

久々のカラオケで、彼のお気に入りのアイドルの曲に初挑戦。フリも完コピ!! いっぱい動いても髪、さらっさら～。彼も「髪キレイだね」だって♡

ロンパース¥12,800／リルリリー（リルリリー トーキョー）



SCENE 2♥

彼とディナー

髪ペタンコじゃないから、二人で向き合う時間もHAPPY♥

やっと予約のとれたお店でディナーの約束。テーブルを挟んで向き合って過ごす時って、髪に彼の視線が集中しがち。サラふわヘアだと、ゴキゲンで過ごせるよ。

オールインワン¥14,800／ロザリームーン（ロザリー）

メリット ピュアンと目指す！ ドキッとさせる髪でGO! GO!

汗ばむ夏、ベタつきやニオイはボディだけじゃなく、髪にとっても悩ましい問題。気にしているとココゾという時に気後れして、

 お問い合わせ先／花王 ☎0120-165-692 www.kao.co.jp/merit/pyuan

重くないのが今っぽルール

白コーデに似合う髪

トレンドであり、季節感もばっちりな白服の着こなし。軽やかで抜け感のあるルックスだから、それに合わせるヘアって意外と難しかったり…。今回は白のトップスを主役にして、なりたいテイストごとにヘアもトータルコーデしてみました♡



白×ナチュラル

Rule #1 ストレートタッチ
#2 王道ブラウンカラー

狙っていないピュアな可愛らしさの秘密は、肩の力を抜いたような自然体なところ。つくり込まないストレート感が、白に溶け込みます。







ザック アオ
ZACC Ao
☎03-5468-5882
プロデューサー
大野喜郎さん

ぷるんとしたツヤが味方の ピュアさ全開ジューシーロブ

ナチュラルさの最大のポイントは、ツヤが映えるストレートタッチ。でも、そのままだと立体感がなくペタッとしてしまうので、前髪に隙間をつくったり、ハイライトテクで奥行きを出すことが大事。毛先だけ軽く外巻きにしてハネさせ、動きと抜け感を加えるとおしゃ度もUP！
モデル／村山莉緒さん

レースガウン￥16,800／リルリリー（リルリリー トーキョー） ニット￥4,200／ワンアフターアナザーナイスクラップ スカート￥13,500／シスター ジェーン（デュアル＆コー ショールーム） ピアス／スタイリスト私物

Photo:Otsuru En(SHOWAKICHI ¥50) Styling:Fujii Akiko Text:Saito Yuko

白×カジュアル

Rule #1 ラフ質感
#2 涼しげクールカラー

ボサッとした質感で抜け感を出し、アッシュやベージュなどの寒色使いで透け感をブレンド。こなれた印象が白コーデにハマる！



サロペット¥18,800／リルリリー（リルリリー トーキョー）フリルTシャツ¥2,900／ワンアフターアナザーナイスクラップ




ルーズな縦落ちカールで透け透けセクシーに♥

甘さを抑えてハンサムさを意識すると、爽やかな白がよりカジュアルに映える見本例！トップ〜あご下までレイヤーを入れ、さらに顔まわりをザクザクとカット。平巻きとリバース巻きを組み合わせて、ルーズな動きをプラス。ラベンダーアッシュと白の相性も抜群。モデル／髙田毬羽さん（ar girl）



オルタ
OLTA
☎03-5413-6758
代表
後藤 泰さん

ふんわり&ツヤはモテGIRLの必須パーツ！

白コーデの優しさをさらに盛り上げるには、思わず触りたくなるようなふわカールとうるツヤカラーが強い味方。軽やかなシースルー感を意識したボブに、低温パーマをかけてリッジカールを表現。カラーは深みのあるチェリーピンク。ウエットなスタイリングとお似合い♡
モデル／矢城りえかさん



フラワーズ
FLOWERS
☎03-5774-8707
ディレクター
蓮間衣里さん






白×ガーリー

Rule #1 ふんわり質感
#2 あったか甘めカラー

ピンクやアプリコットなど、温もりのあるカラーでも重く見えないのは、空気感たっぷりな質感のおかげ。ほどよく甘いキュートさならおまかせ♡

トップス¥7,800／リリー ブラウン　パンツ／本人私物

ぶっちぎりの透明感

#1 ストレートタッチ
#2 王道ブラウンカラー



コティ バイ ブローチ
koti BY bröocH
☎03-5778-0437
スタイリスト
平野 愛さん





ワンピース¥9,000
／ジュエティ



部分的につくった シースルー感で 爽やかさアピール！

顔まわりにシースルーっぽさを
意識してつくると、
ヘビーさがなくなって
白服にも無理なくマッチ！
隙間のある眉上バングも
抜け感出しにぴったりで、
どこか凛とした表情に♡
シナモンブラウンにすると
ナチュラルなおしゃれさが
アップして、モテ度も急加速!?
モデル／葭田 彩さん

無防備さにドキッ♥ ヌーディシンプルな 素髪ショート

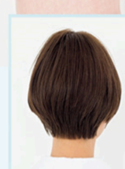
前髪のない短いボブは、
フレッシュでポジティブ。
だけどほのかな色気をにじませ、
表情豊かに白と合わせて。
隙間ができるようにカットして
柔らかさをプラスすると
ピュアなイメージ。カラーは、
シアーブラウン＋クリアトーン。
白トップスが反射して、
肌がきれいに。
モデル／鶴田真梨さん



シャツ¥19,500／パメオ ポーズ　ショーパン¥8,900／シュープリーム ララ ルミネエスト新宿店



グリコ
grico
☎03-6427-9062
代表
エザキヨシタカさん





今っぽ 白コーデ×ナチュ髪＝



ワンピース¥15,500
／シュープリーム
ララ ルミネエスト
新宿店







シエカ
CIECA.
☎03-6805-0644
代表
野口和弘さん

カールの隙間から光がこぼれ フェミな透け感がチラリ

細い毛束を重ねてつくった毛流れが、
白コーデ合わせのポイント。
毛束の間に空間ができて、
レースみたいにスケスケに！　そこにツヤの
出るブラウン系カラーを合わせ、
無理なく自然な透明感を狙いうち。
スプレーワックスとシアバターを使うと
クシャッと感が簡単にできます♡
モデル／小川琴乃さん



トップス ¥14,000
／ミー クチュール
（デイシー代官山店）







アットラブ バイ ベル
◆at'LAV◆ by Belle
☎03-5771-5262
トップスタイリスト
野口由香さん

ショートバングで印象づける イノセントなまなざし

素髪風のピュア感と、ショートバングの
おフェロさをミックスさせた雰囲気は、
まさに透明感女子。サラッとした質感と
キリッとしたカットラインのコントラストも
GOODなバランス。ブラウンカラーにする時、
一度トーンアップすると白服との相性が
さらによくなります。モデル／吉成由利さん

おキャワなモテガール

#1 ふんわり質感
#2 あったか甘めカラー

ブラウス￥5,900、
スカート￥6,400／
ティティー＆コー
ルミネエスト新宿店

MOTE MOTE♥









ローネス
LONESS
☎03-5413-7928
代表
片山良平さん

動くたびにふわふわ踊る おちゃめなテンダーヘア

白服となら、ちょっとエッジを効かせた
スタイルでもハマりそう！
表面だけスパイラル巻きにしたパーマや
厚みのあるショートバングをアクセントに、
ベージュピンクのグラデカラーで決まり。
ヘアの大胆さを白トップスが和らげ、
意外にもちょうどいいバランス。
モデル／篠原のえるさん（ar girl）







アンアミ オモテサンドウ
Un ami omotesando
☎03-5774-1010
トップスタイリスト
津村佳奈さん

白服とソフトなカールは まさに憧れの組み合わせ♥

ハッピーな雰囲気を最大限に生かしたいから、
女の子らしい丸みが出るようなワイドバングと
ふんわりエアリーなカールをドッキング。
光が当たるとさらに柔らかく見える
アプリコットピンクでカラーすると
無敵の可愛さ♡　白服の清楚さが加わり、
モテ要素満載です。モデル／伊佐真里亜さん

トップス￥9,200／
シュープリーム ラ
ラ ルミネエスト新
宿店

今っぽ 白コーデ×ガーリーヘア＝

ぷるんとカールとピンクカラーが ハイガーリー気分

トップス¥4,200／ワンアフターアナザーナイスクラップ　ショーパン¥8,000(税込)／アメリカンアパレル

個性的なイメージのあるピンク系カラーが、
まっさらな白服の爽やかさで、おしゃれ見え成功。
重く見えがちなバストラインのロングは、
レイヤーとミックスパーマの効果で軽やかに変身。
セミウエットな質感で仕上げれば、
夏のジューシーガールのできあがり。
モデル／西谷菜々さん(ar girl)





ユーレルム オモテサンドウ
U-REALM omotesando
☎03-5778-0529
スタイリスト
津守美琴さん







グロウ バイ ガーデン
Grow by GARDEN
☎03-5774-0091
トップデザイナー
榎本智美さん





ほんのり華やかな ニュアンスで ガーリー度アップ！

ニット¥8,900／シュープリーム ララ ルミネエスト新宿店　デニム¥9,500(税込)／アメリカンアパレル　ピアス¥3,800／トゥーマッチ

ちゅるんとしたツヤっぽさと丸いフォルム、
おでこちょい見せが無邪気な感じ！
毛先にランダムなカールをつけて、
乙女なニュアンスに。
全体はシンプルなデザインだから、
アプリコットブラウンの暖色の
みずみずしさが、さらにアピール
できちゃいます。
モデル／地田華菜さん



おしゃれなこなれ感

#1 ラフ質感
#2 涼しげクールカラー

重めフォルムをカラーで中和！イマドキソフトボヘミアン




長めの前髪や厚みのあるシルエットなど
ヘビーなイメージを、ほつれたような
ラフウエーブとアッシュベージュカラーで
うまく抜け感を出し、重さを軽減。細かくて
無造作な動きは、平巻きのパーマでつくって。
ブリーチ後にカラーすると、
赤みが抑えられてクールさが際立ちます。
モデル／鶴田明巳さん



ブロック
bloc
☎03-5784-3228
スタイリスト
芦馬達徳さん



Gジャン ¥5,900／ワンアフターアナザーナイスクラップ
キャミソール¥4,990／エヴリス ルミネエスト新宿店



ロンパース¥13,000／ジュエティ

ピンナップガールみたいなレトロ感がカジュアルな色気

ヘアをキメすぎると
堅い印象になってしまう白コーデ。
ちょうどよく崩しをつくって、
清潔感は残しながら
リラクシーに見せるのが大事。
ロブにレイヤーを入れて
しっかりめのパーマをかけておくと、
乾かすだけでいい感じに。
オリーブブラウンで
カジュアルダウンさせて！
モデル／清水あさ美さん



ドゥーブル
Double
☎03-3475-6060
スタイリスト
坂 政尚さん






ポロシャツ¥12,000／ハニー ミー ハニー

クラシカル気分が味方のOTONA柔ボブスタイル

毛先のころんとカールがポイントの
正統派ボブは、襟付きトップスとマッチ！
いい子ちゃん風にならないよう、
ハイトーンのアッシュベージュにして、
さらにハイライトを入れて
おしゃ要素をプラス！　チラ見えする
うなじが、ほんのり色っぽくもアリ。
モデル／クリスティー麻里子さん



ビュートリアム アオヤマエスティ
BEAUTRIUM Aoyama St.
☎03-5775-2328
スタイリスト
出澤美香さん




今っぽ白コーデ×カジュアルヘア＝



Tシャツ¥2,800(税込)／アメリカンアパレル デニムショーパン¥9,990／エヴリス ルミネエスト新宿店 ネックレス／モデル私物

キイト
kiito
☎03-6277-5215
代表
岩井典久さん

スタイリングいらずのL.A.サーフガール風ヘア

シンプルな白Tと洗いざらし風ボブは、ノームコア気分を満喫できるコーデ。頑張りすぎないことが大事だから、スタイリングなしでハンドブローだけ。オイルトリートメントでウエットに仕上げればばっちり。ハイ＆ローライトを加えたベージュカラーも、小粋！
モデル／カストロ ジュリアさん





スイ
Sui
☎03-6455-5802
店長
坂口勝俊さん

脱力ウエーブ+アクセントカラーで遊び心たっぷり★

単調になりがちな白トップスだから、顔まわりにグリーンのポイントカラーを入れてメリハリアップ。ベースカラーをアッシュベージュにしているので、意外となじみよし◎ こなれた感じは、中間部分にクセがついた縦落ちのウエーブが担当。レイヤーとの相性も抜群！ モデル／西口めぐみさん

Tシャツ¥4,200／ムルーア ルミネエスト新宿店 パンツ／モデル私物

Photo:Fuse Ayumi
Hair Makeup:Tanaka Yuji(K.e.y)
Model:Mikuro(ar girl)

洗い心地も仕上がりも！初めまして、極上ボタニカル♥

太陽を浴びてのびのび茂った木々の恵みを、贅沢にいただきます♪ 「ダイアンボタニカル」は、髪と頭皮への優しさを追求したボタニカルシャンプー。深くみずみずしい植物の香りがお風呂中に広がれば、気分はもう森の中。モコモコの豊かな泡に包まれて、髪が大自然の栄養をゴクゴク吸収していくような感覚は、一度使えばヤミツキになっちゃう心地よさ！　毎日のシャンプーが楽しみになるほどハッピーなバスタイムを、ぜひあなたもおうちで体験して♥



『ダイアンボタニカル』もう試した？
大自然の恵みでうるおい上々↑↑HAIR♪

オイルシャンプーで大人気の「モイスト・ダイアン」から、優しさ満点のボタニカルシャンプーが新登場！
とことん無添加、ノンシリコン。なのに、ふわモコ泡でツヤ髪に仕上げてくれるってウワサ♥



極上の**洗い心地**のヒミツは…

ダイアンボタニカルのトレードマークといえば、ふわふわ＆モコモコの超濃密泡。この泡を生み出すカギは、日本で初めて配合※された「アルガンオイル洗浄成分」。オイルクレンジング効果で皮脂や汚れをさっぱり洗い落としながら、オイルならではの保湿効果にも期待。頭全体を包み込むほど豊かに泡立つのに、さっと洗い流せる泡ぎれのよさも魅力。すすいだ瞬間から心地よい指通りを実感できる、髪の一本一本までなめらかな柔らかい仕上がりに。

※ダイアンシリーズの中で





90%以上、天然由来成分※！髪と頭皮がうるおうシャンプー

赤ちゃんと一緒に使えるほど優しく洗える、自然派シャンプー＆トリートメント。成分の90%以上※が天然由来成分で、シリコンフリー（シャンプーのみ）、パラベンフリー、鉱物油フリー、石油系界面活性剤フリーなど、無添加にとことんこだわった処方で、健やかな髪と頭皮に導く。モイスト・ダイアン　オイルシャンプー ボタニカルモイスト、同　オイルトリートメント ボタニカルモイスト　各480㎖　￥924

※水を含む





極上の**仕上がり**のヒミツは…

さらっと軽いのにうるおいで満たされ、輝く髪に仕上がるのは、たっぷり配合されたダイアンオリジナルレアオイルのおかげ。アルガンオイル、クプアスバター、バージンプルーンオイルなど、最高級のレアオイルを8種類配合（保湿）。潤沢オイルが髪全体に行き渡り、美しいツヤをもたらしてくれる。さらにローズマリー、ラベンダーなど10種のオーガニックボタニカルエキス（保湿）もたっぷり。洗うたびに髪と頭皮を健やかに導いて、ふわサラな髪に。



ダメージが気になる人は

傷んでパサつく髪を優しく補修する、ダメージケアシリーズも◎。モイスト・ダイアン　オイルシャンプー ボタニカルダメージリペアリング、同　オイルトリートメント ボタニカルダメージリペアリング　各480㎖　￥924

　お問い合わせ先／ネイチャーラボ　☎0120-472-288

始めた人にこの選択

ランコム
UV エクスペール XL CCC
SPF50・PA++++

全3色　30㎖　¥5,800

今季話題のUVカットのひとつが、史上初、ブルーライト対策もできるランコムの新プロテクション。スマートフォンやパソコン、照明など家電製品から発せられるブルーライトも、色素沈着の原因であると解明。またそれによってできるシミはなかなか消えないという報告も。そこで何気に浴び続けているブルーライトを効果的に吸収し、きちんとブロック。他にも波長の長いロングUVAや、大気汚染物質などもしっかりカットする。ストレスフルな環境を見つめた、現代女性必携の次世代UVカット。日本女性の肌色を美しく魅せるナチュラルなカバー力もうれしい。



ランコム

LANCÔME

UV ケアはますますここの独壇場

ついに登場。ブルーライトまで着目した、UVケアの新時代はいつもここから始まる

UVケアは、意外にも遅咲き。目覚ましい進化が始まってから30年余りの若い市場だが、そもそも70年代の後半までは、肌をきれいに焼くことの方が大きなテーマだった。当時の〝日焼け止めクリーム〟は、基本的に白塗りになったから、真っ白な顔にしてUVケアするより、ゴージャスなブラウンに肌を焼く方がずっとかっこいい時代があったのだ。今となっては信じがたいが。

それが一転にわかに紫外線ダメージが語られるようになると、エキセントリックなまでのUVケア劇場の幕が開くのだ。ご存じの通り、UVケアはまずSPFの数値戦争によってブームとなり、最終的にSPF100、200まで現れて、さすがにキリがないというので世界的にSPF値は最高50までと決められる。その一方で白浮きしない、つけていないみたい、なテクスチュアを競う時代があり、次は「今までのはB波を防ぐ数値。むしろA波の方が肌を衰えさせる」という啓蒙が始まると、今度はPAの＋の数を競うようになる。

でも、ランコムがUVケアに乗り出してからはもうここの独壇場。今まで市場全体が熾烈な戦いを繰り広げてきたのが嘘みたいに、新しい発見のほとんどがランコムの着目から始まっていくのだ。知られざる大気汚染から守り、赤外線からも守り、ロングUVAからも…今、次々解明されているUV中の新しい敵にいち早く対応する最先端処方を作り続けてきたランコムUVが、今度はパソコンなどに含まれているブルーライト対策も搭載してきた。

もうUVケアなら絶対負けない、UVばかりは自分の手で進化させるのだ、そういう使命感までをひしひし感じる。そう、だから私たちもついつい毎年ランコムからチェックし、結果としていつもランコムを選んでいる。どこも太刀打ちできないUVケア＝ランコム時代はもうしばらく続きそうだ。

BRAND STORY

1935年、先見者でありフランス流エレガンスと女性を愛するアルマン・プティジャンにより創設された「ランコム」。～すべての女性により美しく、より幸せになってもらうこと～フランス女性のように自分に自信を持ち、周りに流されずに軸足を持つ、「フレンチ ハピネス」を提唱。

Photo：Toda Yoshiaki

今年、新しいUVケアを

ボビイ ブラウン
スキン ファンデーション クッション
コンパクト SPF 50（PA+++）

全6色　¥6,500（セット価格）

"NUDE ON NUDE"を肌づくりのテーマに掲げるボビイ ブラウンから、待望のクッションファンデーションがデビュー。エスプレッソカプセルにヒントを得て、スキンケア成分をフレッシュなまま容器にイン。クリーミーなテクスチュアはボビイ秘伝のイエローベースだから、どんな肌にも自然になじむし、どこでもいつでも美しいヌード肌にアップデートできる。ラベンダーの香りも心地いい"NUDE TO GO"なクッションタイプは特に携帯用としておすすめ。ファンデーションハウスのボビイだからこそ生み出せた最高に美しいヌード肌。この傑作は必ず体感して！

ボビイ ブラウン

BOBBI BROWN

使い手の身になる物づくりが光る



この大ブレイクの中、知っておきたい。クッションは、もともとUVケアだった

クッションファンデーション…そう言ってもまだ、どんなものか知らない人がいる中で、今シーズンのベースの話題は、そのクッション一色となってしまった。もともとは韓国で生まれて大流行となり、完全にひとつのタイプを作り上げている。

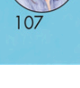
まず知っておきたいのが、なぜクッションが生まれたか？ なぜ必要だったか？ 実はこのクッションファンデ、むしろ日中のUVケアのために発想されたものだという。確かにUVケアは日中つけ足すのはとても厄介な作業。ファンデを落として塗り直す、なんてできないし、かと言って上に重ねたらぐずぐずになりそうだし。そこで考えられたのがスタンプをポンと押す要領。朱肉をつけてポンと押すだけでとてもきれいな均一膜ができてしまうのだ。つまり朱肉のようなスポンジに液状ファンデが含まれているのだが、ここにUVケアやスキンケアを含ませようと考えついたのが、そのスタートだったという。そういう意味で、今シーズンの新作の中でも、本来のクッションファンデの機能をフルに駆使しているのが、このボビイ ブラウンのクッションなのである。UVケア効果は最大級のSPF50・PA+++、今シーズンのクッションタイプのSPF値は平均して低め、おそらくまだ、バランスを取るのが難しいのだろう。ここはSPF値のみならず、スキンケア効果をふんだんに入れている。まさに日中スキンケアの付け足しをするような使い方も可能な逸品となったのだ。

加えて、一般的にスポンジ全体にファンデが含浸されているが、これは軽く押すだけで、スポンジの穴から出てくるファンデが均一の膜を作る。匂いがこもりやすい形状だけに香りにも気を使った安心度の高いファンデ。クッションの役割にピタリと寄りそう、UVとスキンケアとファンデをひとつにした、こんな一品から始めてみたい。

BRAND STORY

〜美しさの秘訣は、自分らしくあること〜ブランド創立25周年の「ボビイ ブラウン」は、今でこそ当たり前になった"肌なじみのよい"ヌード肌ファンデーションの概念を世に送り出したパイオニア。素肌より美しい"素肌のような"肌を生み出すベースメイクアイテムの宝庫。

薫さんの今月のおコトバ！



今年は、夏が来るのが早そう。
でもその前にブルーライト対策の
年間UVケアが始まっちゃう。


MAJESTIC LEGON
www.majesticlegon.jp
お問合せ：シティーヒル 0120-54-7180

女力UPの秘訣はコレ!

ar's Pocket

>>medel natural







今月のar girl
山城悠希さん
石川瑠利子さん





medel natural

メデル ナチュラル
ホワイトライン

国産のお米とお水から生まれたナチュラルコスメで、美白ケア♥

季節を「愛でる」、植物を「愛でる」が、ブランド名の由来。私たちの食文化の中心、お米とお水でできた天然由来成分配合コスメで美白ケアするのが、雌ガールの選択。

Photo:Hasegawa Azusa(model)、Tajiri Yoko(still)

ココがスゴイ!

1 国産米の天然セラミド配合
私たちが昔から食べてきた、豊かな四季を感じる日本の大地で育ったお米の成分「グルコシルセラミド」を配合。角質の水分を保ち、保湿をサポートして、優しくケアしてくれる。

2 島根県出雲の湧水を使用
スキンケア製品の中で重要な役割を果たすお水は、自然豊かな出雲の清らかな湧水を使用。配合の天然成分との相乗効果にも期待が持てる。

3 美白と抗炎症に特化した有効成分入り
メラニンの生成を抑えてシミ・そばかすを防ぐ「トラネキサム酸」、肌荒れを防ぐ「グリチルリチン酸ジカリウム」配合。さらに8種の植物成分が肌トラブルを改善。

4 安全性と効果を追求
植物の力を最大限に生かすため、天然成分を高配合。肌に負担をかけず、潤い、浸透、使い心地のよさを実感。

5 癒される優しい香り
ワイルドローズの爽やかで優しい香り。100%天然アロマで、スキンケアしながら、心と身体も解きほぐされる。

6 使い続けられる価格
毎日快適に使える理由の一つ、買いやすい値段なのもうれしい。ブランド名の自然を「愛でる」にも共感♡



(左から)メデル ナチュラル　フェイスウォッシュ　¥1,600、ホワイトフェイスローション　¥1,800、ホワイトセラム　¥2,000、ホワイトフェイスミルク　¥1,800(すべて医薬部外品)

肌に優しい美白ケアに、出会えてうれしい!

悠希　卒業旅行で海外に行って、うっかり焼いちゃったんだ…。
瑠利子　将来のシミの原因になるから、今ケアしないとね!
悠希　うん。でも最近、肌の調子がイマイチで、刺激の少ない美白ものを探してて。今日、メデル ナチュラルに出会えて、本当によかった♡
瑠利子　私も敏感肌だから、肌に合わない化粧品も多くて。お米が成分で国産のメデル ナチュラルならって思って、実はもう使い始めてる。
悠希　使い心地はどう?
瑠利子　乾燥も気になっていたんだけど、潤ってきた感じ。触ると、前よりしっとりしてるよ。
悠希　いいな〜。私も、お米に含まれる天然セラミドの保湿効果に期待しようっと。島根県出雲の湧水も、肌によさそう。
瑠利子　ワイルドローズの香りでスキンケアしながら癒されるし、買いやすい値段だし、きっと悠希も気に入るはず☺

　お問い合わせ先/ビーバイ・イー　☎0120-666-877

女力UPの秘訣はコレ!

ar's Pocket

>>an another angelus

レトロライクなピンクのワンピで
お嬢さまのバカンスはきっとこんな風!



フィット&フレアなシルエット、大きなカラーとベルトが可愛いワンピースに、レースアップサンダルを合わせて、華奢な印象を加速。バッグは、うれしいショルダー付き。ワンピース¥11,000、バッグ(5月下旬入荷予定)¥6,800、サンダル¥6,800／アン アナザー アンジェラス

an another angelus

アン アナザー アンジェラス
2016 Summer Collection

シーサイドコテージでバカンスを楽しむ シネマヒロイン気分で着こなして

Photo:Kumaki Suguru　Hair Makeup:Honda Haruhiko(LONESS)
Styling:Fujii Akiko　Model:Inubushi Mai(ar girl)

毎シーズン、シネマヒロインがテーマの「アン アナザー アンジェラス」。この夏は、シーサイドコテージでバカンスを楽しむ、60年代後半のシネマヒロイン〝フェリシア〟をイメージ。朝はのんびり起きてプールでひと泳ぎ、アイスクリームを浮かべたジュースを飲んだり、バスルームでは好きなレコードをかけてリラックスしたり、そんなキュートなバカンスライフにぴったりなアイテムが勢揃い。コテージの内装のアクアブルーやフラミンゴピンク、砂浜のホワイトなどのカラー展開も夏らしくて爽やか♡

懐かしくも新しいレトロでレディなスタイルは、大人の女性を可愛く見せてくれることウケアイ。この夏、上品なリゾートスタイルを狙うなら、要チェック。



花柄が涼しげな、ウエスト切り替えデザインにも凝った一枚。ブルーグリーンのサンダルも新鮮。ワンピース¥18,000／アン アナザー アンジェラス リミテッド、サンダル¥6,800／アン アナザー アンジェラス　※全店にてSummer Collection&ノベルティフェア開催中。



トレンドのワイドパンツはハイウエストだからスタイルアップが叶う。花柄ブーケ刺しゅうが施された繊細なブラウスやカットワークサンダルで、リゾート地のおでかけスタイルに。ブラウス¥6,600、パンツ¥7,400、サンダル¥6,800／アン アナザー アンジェラス

　お問い合わせ先／アン アナザー アンジェラス 3ルームス新宿ミロード店　☎03-3349-5645



「プリーツ踊る」、春ニット
REAL CUBE
http://realcube.jp/magazine.html
06-4708-3553
※表示価格は全て税抜きになります
ZOZOTOWN 店 OPEN!
バックプリーツニット　¥3,700
やわらかストレッチサルエルパンツ　¥3,900
2WAY牛革MINIバッグ　¥8,900
掲載商品を今すぐネットで購入！！無料会員登録でスグに使える「500 円分」のポイントプレゼント！

女力UPの秘訣はコレ！

ar's Pocket

>>TIME SECRET







今月のar girl
石川瑠利子さん
山城悠希さん





TIME SECRET

タイムシークレット
化粧下地＆プレストパウダー

知ってた？　ベースメイクでエイジングケアできるんだって

素肌美人に見せるには、優秀なベースメイクアイテムが不可欠。
さらに、エイジングケアもできるタイムシークレットを今すぐチェック！

Photo:Hasegawa Azusa(model)

今日からベースメイクでエイジングケアしようっと

瑠利子　ベースメイクは重たくなると嫌だから、下地にパウダーで完成するタイムシークレットは軽いつけ心地でよさそう。

悠希　下地もパウダーもUVケアをしてくれるから、日焼け止めを重ねなくていいしね。

瑠利子　うん。下地はくすみの原因によって選べるんだね。私はメイクしてるのに顔色が悪いって言われるから、血色不足のくすみ肌のマットピンクにしようっと。

悠希　私は、夕方になるとくすんでくるからマットオークルかな。プレストパウダーは携帯しやすいから、メイク直しにも使いたいな。

瑠利子　この両方に入っている「リンゴ果実培養細胞エキス」って、海外セレブも注目の最先端エイジングケア成分なんだって。

悠希　ベースメイクしながらエイジングケアできるなんてスゴイ！

瑠利子　さっそく使わなきゃ(笑)。



タイムシークレット
ミネラルUVパウダー
01ライトオークル、
02ナチュラルオークル、
03ミディアムオークル
¥1,800

5大肌悩みに対応！

①シミ・そばかす
SPF23・PA+++でUVケア。注目のアスコフィルムノドスムエキスが、細胞レベルからシミ・そばかすを抑制。

②毛穴
三次元リフトアップ網状ゲルが肌にフィット して動きに合わせて伸縮しつつ、皮脂を吸収。微細スムージングパウダーが毛穴やシワなどの凹凸を埋めて、つるんとしたすべすべ肌に。

③くすみ
01のマットピンクは血色不足、02のマットオークルは毛穴の黒ずみやシミなどのくすみ肌に。ブドウ果実細胞エキスで、透明美肌へ。

④乾燥
メイクもちの効果に潤いは必須。ヒアルロン酸Naやモリンガシードオイルが乾いた肌の潤いを優しく補って、整える。

⑤たるみ
リンゴ果実培養細胞エキスなどのエイジングケアに特化したエキスで、たるみを細胞レベルからダイレクトに改善。すべすべ透明美肌を叶える。



タイムシークレット　ミネラルベース エクストラスムース
(左から)01マットピンク、02マットオークル　各¥1,600

ココがスゴイ！

1 一日テカらず、メイクしたてのサラサラ肌をキープ
皮脂吸収パウダー配合のミネラルパウダーは、肌に溶け込むようになじむから、肌荒れのない、柔らかなすべすべ肌で一日を過ごせる。

2 シミ・シワ・たるみの原因、紫外線を徹底ガード
SPF50+・PA++++で紫外線を強力にカット。リンゴ果実培養細胞エキス、プラチナ、ビタミンC誘導体などの肌に透明感を与える成分もイン。

3 世界が注目の「リンゴ果実培養細胞エキス」配合
「奇跡のリンゴ」「腐らないリンゴ」と呼ばれる世界で20本しかないリンゴから抽出したエキス。加齢やストレスにより減少する肌細胞の元「表皮幹細胞」の弱った機能を活性化！

 お問い合わせ先／msh　☎0120-131-370　www.msh-labo.com

arと「美.ラボ」が、
気になるカレを丸裸に…♥

vol.20

雄ボーイ、僕が恋する雌ガール

イケてる雄ボーイを探して
気づけば早20回を突破した本連載。
今回は、インテグレートから
王子様のような
甘いマスクの雄ボーイの登場です。

Must Item for MESU GIRL



3　2　1

1 自然とデカ目に。ハートのデザインも女子力高し。インテグレート　ヌーディーグラデアイズ　BE254　¥1,500、**2** 思わずキスしたくなるような唇に。同　ガールズキッスジェリー　RD515　¥800、**3** 自然で落ちにくい眉をメイク。同　ビューティーガイドアイブロー　BR621　¥980（すべて編集部調べ）／資生堂

今月の雄ボーイの生息地：

インテグレート

「大人ラブリー」なメイクアップを提案する、資生堂のメイクアップブランド。キャッチーなポイントメイクはもちろん、お肌に優しいベースメイクアイテムもar読者から人気。

「美.ラボ」とは？
都内・汐留の某広告会社で発足した、世の中のあらゆる美を自分たちの魅力にすべく貪欲に活動する美容秘密結社である。

ナチュラルだけど華やかさも欲しいんです

編集長S（以下S）　加藤さんには以前別のお仕事でお会いしたことがあるのですが、その時からこの人だ！と決めておりました（笑）。まつ毛、長いですよね～。いきなりですが、どんな女性に惹かれますか？

加藤　さっそくですね（笑）。僕は、可愛らしさと芯の強さ、両方持っている女性が好きですね。強い部分だけじゃなくて茶目っ気があると、とても惹かれます。

S　じゃあ、あまり一目ぼれはしないタイプ？

加藤　いえ、そんなことはなくて、ものすごく一目ぼれはするんですよ（笑）。もちろん話してみて性格が合うかどうかが一番だとは思うんですけど、最初の印象も大切だな、と。

S　たしかに、第一印象は大事ですもんね！

加藤　自分では意識していないんですけど、周りからは「好みのタイプがハッキリしてるよね」って言われます。

S　へぇ～！　そのタイプが気になります。

加藤　ナチュラルなんだけど華やかな女性ですね。メイクは濃くないのに、何か惹きつけられる華やかさがあるというか。

S　ポイントでいうと目元ですか？

加藤　はい。下を向いた時にセクシーさが感じられるとドキッとします。インテグレートのヌーディーグラデアイズ（**1**）は、塗ってる！っていう感じがしないのに自然と目が大きくなるのでオススメです。

S　（使いながら）お～目の印象が変わった！　これに血色リップとか合わせたら可愛いですね♡

“可愛さの中に
ハッと惹きつける
強さがある人が好きです”



コスメティクスブランド事業本部
マーケティング部
加藤仁久さん

・可愛くて芯のある女性が好き
・華やかな目元にグッときます
・実は新婚です♥

柔和な物腰の加藤さん。その雰囲気にarチームも癒されっぱなし。休日は買い物や、のんびり過ごすのが好きだそう。



これおいしいんで食べてください！

「ふだん土産」(勝手に命名)を一方的にあげる。どこに行ったわけでもないのに、いつもの駅ビルでお土産品を買ってくる。忙しくてなかなか食事を一緒にするのはハードルが高くても、ちょっと特別なおやつを一緒に食べれば距離が縮まるかも♡

by マナナツ

使えるお役立ちテク♥
今月のモテのお作法

コレが加藤さんの理想女子だ！ 完全図解



Face
ナチュラルだけど
目力がある
メイクが素敵です。

Hair
風に揺れる、
ふんわりこげ茶の
ロングが好き。

Fashion
ワンピース＋
パーカの
組み合わせが◎。

etc.
TPOに合わせて
テイストが
変わるとドキッ。



加藤　そうですね。お肌や唇に血色感があるメイクも好きです。このリップ(**2**)は自然に色づいて男性ウケする色だと思いますよ！

S　メイクにこだわりがある雄ボーイさんって結構レアかもしれないですね。他にもこだわりがありそう！

加藤　細かいかもしれませんが、あまり皆さんが意識しないところまで手入れが行き届いている女性は素敵だと思います。たとえば眉毛もただ単に描くんじゃなくて、リキッドとパウダーのWアイブロー(**3**)で丁寧に描くと眉が立体的になり印象が変わります！

S　ナチュラルなのに華やかなメイクになるには、さりげなくいい仕事してくれるアイテムたちが大切ですね。このメイクなら、お肌もフォギーじゃないと！

加藤　インテグレートからはナチュラルなベースメイクアイテムもたくさん出ているので、チェックしてみてください。

S　こんなメイクの女性が現れたらデートに誘っちゃいます？

加藤　はい！　そんなに気取らない焼き鳥屋さんとかでビールで乾杯しつつ、2軒目はこじゃれたバーでシメるのが理想です。実は僕、最近結婚したんですが(照)、妻と初めて会った時も一目ぼれでした！

S　わーおめでとうございます！　この連載始まって以来の新婚さんです♡　やっぱり素敵な雄ボーイさんのハートを射止めるには二面性が大事なんですね♡



おNEWなデザインで出かけよう

だって水着が好きだから

「夏だ、水着だー♪」とはしゃいでいたのに、撮影当日はあいにくの大雨(泣)。急遽、〝バカンスに来たけど雨…〟的な展開でお届けすることに。そんな裏事情も汲み取りつつ(笑)、arお初な都丸紗也華の大胆ボディをご堪能あれ♡

Photo:Yabuta Osami (W/model)、Aizawa Chifuyu (biswa/still)　Styling:Ando Mayumi (super continental)
Hair Makeup:Igari Shinobu (BEAUTRIUM)　Model:Tomaru Sayaka　Text:Majima Emari　Design:Kishi Sayumi

Featuring
都丸紗也華



定番のヤシの木柄を、ピンクでおフェロにアップデート。
背中や腰で揺れるビーズタッセルもアイキャッチーでイイね！
水着￥27,000／サリナス(フリ ド メール 東京店)
ハット￥20,000／カシラ(カシラ ショールーム)　ネックレス￥13,520／フルオブグレイス(ズットホリック)　バングル￥8,740、リング￥6,560／チビ・ジュエルズ(チビジュエルズ・ジャパン)
下に置いたカゴバッグ￥5,500／オンゴ(ローズ バッド)



いつだってピーカン気分の常夏系

TROPICAL

とりあえず気分をアゲたい時は、南国フレーバーのビキニを選べばOKだったりする。
色も柄もとことんネアカで楽観的、「夏サイコー♪」なデザインが勢揃い！



1 鮮烈ピンクにフロントスリット&ひもパン…、オープンなエロさが最高。￥21,000／サリナス(フリ ド メール 東京店)　2 裏地やリボンにキャメルを配してほんのりシックに。トップ￥8,800、ボトム￥7,800／レピドス(ビューティー&ユース ユナイテッドアローズ 湘南店)　3 ヤシの木とイエローの対比がフレッシュ☆　ちょい厚めパッドでボディメイク効果も◎。￥12,500／CherShore　4 水玉×ボタニカルのコンビでウワテ感をアピ。バンドゥ型のトップはフロントが編み上げ。ビーチの視線を奪って♡　トップ￥6,900、ボトム￥4,140／カルツェドニア(カルツェドニア ジャパン)　5 今季はコーディネートが楽しめる別売りタイプが増加中。パキッとカラーのコチラなら、着るだけで気分はリオ!?　トップ、ボトム各￥2,990／エアリー(イーグルリテイリング)　6 ゆるっとリラクシーな手描き風フラワー、butボトムのサイドにはSEXYなスキマあり。水着はドキッとさせてナンボだもの。￥15,000／ビラボン(ジーエスエムジャパン)



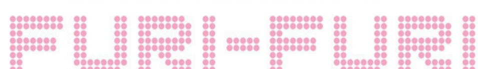


フリルなデザインが
可愛くて嬉しくて
ただ着てるだけで幸せ♡



トレンド真っ只中のオフショルデザインが水着でもブレイク。揺れるフリルが肩やデコルテを魅惑的にフチどってくれるから女っぽ気分は高まる一方。コクのある発色もおしゃでスキ！
水着￥14,500／ビラボン（ジーエスエムジャパン）
ブレスレット（リーフ）￥7,400、（ピンク）￥5,900／アレックス アンド アニ（ローウェルコーポレーション）
置いたハット￥28,000／アンソニー ペト（ロンハーマン）

オトメ心をくすぐる永遠のLOVEディテール



洋服だとちょい照れくさい甘口フリルも、露出の高い水着だったら、むしろアリ。
目くらまし効果で体型もカバーしてくれる、可愛くも頼もしい女子のミカタ的存在です。



1 どんな胸元でもふわっと立体的に見せてくれるティアードフリル最強説。トップ￥8,800、ボトム￥6,800／レピドス（ビューティー&ユース ユナイテッドアローズ 湘南店） 2 サンゴ柄のトップに合わせたのは、パステルカラーのカモフラ風ボトム。意外性のあるコーデで差をつけて。トップのストラップは取り外し可。トップ￥5,800、ボトム￥3,200／ピーチ・ジョン 3 露出控えめのかっちり感がかえってエロティック、という萌え系セパレート♡ ￥17,000／パメオ ポーズ 4 トーンの異なるピンクを組み合わせて、ふりっふりプリティな中にもメリハリを。￥10,400／スナイデル 5 ギンガム＆フリルのフレンチカントリー的な一着は、×デニムでタウン仕様にしても可愛いし超おしゃれ。￥14,800／リルリリー（リルリリー トーキョー） 6 愛すべきキキララカラーのアイドル風ワンピを発見。着脱可能な腰のフリルは2枚組み。オフショル風にしたり腰で重ねたりと、お好みのアレンジを楽しんで。￥5,980／ヤミーマート（ピーチ・ジョン）

お腹もお尻もすっぽり包み込むハイウエストタイプは
ぽっこりお腹がカバーできるのはもちろん、脚長効果も
期待できちゃう。どこか懐かしムードが漂う
マルチボーダーやスカラップのカットもグッとくるぅ♡
水着¥48,000／マリシア(ロンハーマン)
サングラス¥31,000／カレン ウォーカー(コロネット)
ブレスレット各¥3,900／シャシ(ローズ バッド)



レトロでガーリーな
水着が大好き！
だって無敵に可愛くない？



サラッとした甘さがちょうどイイ

GIRLY

ガーリーにもいろいろあるけど、今の気分はテイラー・スウィフト的なレトロ感。
ゴチャゴチャしてないシンプルな甘さが、逆に可愛さを引き立てるって話。


6 5 4 3 2 1

1 ピンナップガールを思わせるクラシカルな一着は、深〜い胸のカットがなんとも思わせぶり。¥3,990(税込)、4 抑えた甘さがスカラップカットの魅力。ベビーピンクのビキニもコドモっぽく見えず、洗練された印象に。トップ(ストラップ付き)¥1,999、ボトム¥1,499(ともに税込)／H&M(H&M カスタマーサービス) 2 肩ギリギリのストラップや深めのショーツなど、カラダがキレイに見えるディテールが秀逸。深紅と呼ぶにふさわしい発色に、大人のエロス漂う♡ ¥10,400／リリー ブラウン 3 白肌にも日焼け肌にも似合う絶妙なレモンイエローカラー。トップ¥2,990、ボトム¥2,490／エアリー(イーグルリテイリング) 5 60'sムードのレトロフラワービキニは、赤リップを合わせて小粋にこなしたい。¥39,000／ナンバーシックス(アメリカンラグ シー 渋谷店) 6 ニットでトリミングした古着風のニュアンスが新鮮。ごくシンプルなカッティングで西海岸ノリのこなれ感を漂わせて。¥26,000／デルフィナ(RHC ロンハーマン)





オトナSEXYな時は
トライバルな柄。
太陽にもよく似合うの



土っぽさが漂うトライバル柄も、ブルー系を選ぶと どこか神秘的なムードに。胸元を編み上げたデザインで お色気5割増し。水着¥14,700／ボルコム(ボルコム ジャパン) カーディガン¥9,500／ビラボン(ジーエスエムジャパン) チョーカー¥13,100、クロスリング ¥8,000、凹凸リング¥6,560／チビ・ジュエルズ (チビジュエルズ・ジャパン)　バングル¥17,000／ フィリップ オウディベール(アメリカンラグ シー 渋谷店)

たまにはワイルドに攻めてみたい

TRIBAL

パワフルな日差しにも負けない存在感を放つエスニック柄は、夏オンナのスタンダード。
本能にダイレクトに訴えるプリミティブな魅力が、こよなくSEXYと評判♡



6　5　4　3　2　1

1 よく見るとニット風のワザあり柄。胸元のねじりデザインにはボリュームアップ効果も。¥28,000／プアラニ フォー ロンハーマン(ロンハーマン)　2 ネオンのトリミングに、揺れるタッセル。アガる要素を詰め込んだお目立ちビキニ。¥13,500／ビラボン(ジーエスエムジャパン)　3 着るだけで力が湧く、黄色と青のコントラスト。強気なカットもグー。¥25,000／ヴィックス(フリ ド メール 東京店)　4 優美なマーブル柄やフロント&サイドの編み上げなど、オトナ仕様なのに価格は超リーズナブル。これは買い！　トップ(ストラップ付き)、ボトム各¥599(税込)／H&M(H&M カスタマーサービス)　5 トライバル×ネオンの組み合わせで今ドキ顔に。全体がパッド状になったトップが、キレイなバストラインをメイク。トップ¥5,980、ボトム¥4,140／カルツェドニア(カルツェドニア ジャパン)　6 プリミティブな柄に、女らしい(しかも旬の♡)ひらひらディテールまで加えたイイとこ取りな一着。¥14,500／ボルコム(ボルコム ジャパン)







ビビッドオレンジの
ホルターネックビキニで
思わずプールへ！



胸元が詰まったアメスリは、今季らしいデザインのひとつ。
がっつり泳いでも胸元ポロリの心配がないし(笑)、
肩や二の腕がスッキリして見える点もポイント高し。
ヘルシー全開なオレンジで、(雨だけど)ポジティブにGO♡
水着￥13,800、ビーチサンダル￥1,900／ボルコム
(ボルコム ジャパン)　帽子￥4,500／アナザーエディション×
とんだ林蘭(アナザーエディション ルミネエスト新宿店)

本気なヤツこそ実はイケてるじゃん？

SPORTY

海やプールで目立つのは、スポーティな水着で楽しそうに泳ぎまくってるコだったり。
機能性はもちろん、デザインにもグッとくるとっておきのセレクトで、狙うは水辺のキレキレ娘！



1 ポイント的にチュールを配して、ちょっぴりSEXYにキメとく♡　￥14,600／ボルコム(ボルコム ジャパン)　2 黒×ネオンカラーがベース。ボトムに鳥柄&花柄をMIXしたゴキゲンなショーツを採用すれば、無敵にアゲな感じ♪　トップ￥5,980、ボトム￥1,800、3 ネオンカラー×モノトーンのキリッとした配色なら、露出度高めでも爽やか。トップ￥5,980、ボトム￥4,140、4 シャープな切り替えと削ぎ落としたデザインで、甘〜いピンクのグラデーションをスポーティにシフト。トップ￥5,980、ボトム￥2,300／カルツェドニア(カルツェドニア ジャパン)　5 ショーツと一体化したロンパース風デザインは、ビーチまわりもお散歩できちゃう優れモノ。ロゴ入りストラップやメッシュの切り替えなど、デザインだって最先端。￥16,000／アナザーエディション×ガカモレ(アナザーエディション ルミネエスト新宿店)　6 サーフブランドだけに、素晴らしいフィット感。ボトムが黒ってところがクールでたまりません。￥14,800／ハーレー



WEAR IT

再びお部屋でまったり…
気持ちがゆるむ
かぎ針編みビキニでね

色っぽリラクシーな白のクロシェビキニで、
ロマヒッピー気取り♡　トップ¥10,120、
ボトム¥6,900／カルツェドニア（カルツェドニア
ジャパン）　ネックレス¥12,160／フルオブグレイス
（ズットホリック）　ゴールド3連バングル¥10,560／
チビ・ジュエルズ（チビジュエルズ・ジャパン）
ビーズブレスレット¥1,500／
アロマ エクスポーツ（ローズ バッド）



SAYAKA TOMARU
1996年9月26日、群馬県生まれ、AB型。グラビア雑誌の表紙をいきなり飾ってしまうなど、ブレイク必至の超大型新人♥♥ MBSラジオ『オレたちゴチャ・まぜっ！～集まれヤンヤン～』毎週土曜深夜レギュラー出演中！

ピースフルなマインドで着こなして

70'S FEELING

海辺でのんびりチルアウト。そんな場面にピッタリなのが、ニット素材などの
フォークロア調デザイン。デイリーシーンでも活用すれば、毎日がバカンス気分～。



1 カナリアイエローのフリンジで、ボヘ気分に火をつけて。¥19,800、6 今の気分にばっちりハマるフェザー柄オフショルビキニ。ボトムがコンパクトで、着ると思わぬフェロモンを発揮。¥21,000／ソフィア バイ ヴィックス（フリ ド メール 東京店）　2 オンナっぽさを狙うなら、旬のアメスリ＆白レースがイチオシ。¥14,000／ピーク＆パイン（ミューラーン プレスルーム）　3 鮮やかブルーのかぎ針編みニット使用で、土っぽすぎず爽やかな感じ。ストレッチ素材のボトムで泳ぎやすさも意識。トップ¥7,800、ボトム¥4,500／メゾン スコッチ（スコッチ アンド ソーダ 原宿店）　4 サーマル風の生地やパッチワーク調ストラップなど、見せびらかしたくなる可愛さ♡　花柄ボトムとのコーデでおしゃ欲も満足。トップ¥2,499、ボトム¥1,199（ともに税込）／H&M（H&M カスタマーサービス）　5 ネオンのトリミングが効いて、夜の海辺でもひときわ目立つレトロフューチャーな大人系。トップ¥19,000、ボトム¥19,000／ミリー（コロネット）

水着になる前に、ここだ毛はおさえた〜い！

お家deムダ毛ケア物語

ハッピーな夏を迎えるために、やっておきたいのがムダ毛のお手入れ！
特にこの時期はプールやビーチの前に、ビキニラインをキレイにケアして水着が似合うカラダを目指そ♥

Photo:Kumaki Suguru　Hair Makeup:Honda Haruhiko（LONESS）
Styling:Fujii Akiko　Model:Inubushi Mai（ar girl）

・夏前ガールのお悩み



1

ar girl 犬伏 舞さん
気づけばすっかり肌見せシーズン！　夏を楽しみたいのに、ムダ毛のケアができてない!!



2

今年は海もプールも満喫するぞ！って、すでにお気に入りの水着はスタンバイ。だけど、気になるのはやっぱりビキニラインのお手入れ…。お家で簡単にセルフケアできるもの？



3

腕や脚のセルフケアは慣れたものだけど、意外と見逃しがちなのがビキニラインのケア。正しい処理方法を知りたいな。



4

ワンピース¥5,900／ワンアフターアナザー ナイスクラップ　水着／スタイリスト私物

ar's memo

みんなのVIOラインケアのお悩みあるある！

- 下着からのハミ出しが気になって処理するけど、お手入れ後の毛先のチクチク感が気になる
- どう揃えていいのかわからなくて、不自然な仕上がりになりがち
- 剃るの？　切るの？　抜くの？ ツールの使い方や正しいケア方法がわからない
- デリケートな部分だから セルフケアするのが怖い
- お手入れ後に肌が荒れないか心配…

ビキニライン用の電動トリマーが優秀！ 夏ボディの強~い味方♥

シック ハイドロシルク トリムスタイル

ビキニライン用の電動トリマーと敏感肌用カミソリがついているから、これ1本でツルすべ肌＆キレイなVゾーンが手に入る優れもの。ウォータープルーフだから浴室で使えて、肌への優しさを考えた設計はデリケートな部分のお手入れにぴったり♪

ビキニライン用電動トリマー

４段階に長さを変えられるアタッチメントで、自分の毛量や好みに合わせて細かく設定できるのもうれしい。毛流れに沿って軽くなでるだけで、毛の長さと量を簡単に調整可能。トリマーの刃は直接肌に触れないから、デリケートな肌にも安心して使える。







キャミソール¥5,600(税込)、ショーパン¥8,500(税込)／アメリカンアパレル

シック　ハイドロ シルク トリムスタイル ホルダー 替刃1コ付(本体に装着済み)　オープン価格

ar's memo

ビキニラインのお手入れの理由＆トリマーが有効なワケ

デリケートゾーンは粘膜に近く、常に高温多湿な状態。排泄物や下着による刺激だけじゃなく、さらにアンダーヘアに覆われることで不潔になりやすく、実は他の皮膚よりもお手入れを気をつけなきゃいけない部分。アンダーヘアの長さや量が多ければ、清潔な状態をキープするのも難しいからお手入れは必須。だからといって、すべての毛をなくしてしまうのはNG。アンダーヘアには膣への雑菌の侵入を防いだり、衝撃を和らげるクッション的な役割も。そこで活躍するのが、簡単な動作で自然に仕上げられるトリマー！　テクニック不要で、チクチク感も心配ご無用。誰でも手早くキレイなビキニラインをつくれるからオススメ。

美容ジェル付きの敏感肌用[*1]カミソリ

５枚刃の上下に"モイスチャー美容ジェル"付き。水に触れると溶け出してジェルに変化。肌あたりが優しく、処理後のお肌はつるすべに♪

（＊１）スキンガードにより、カミソリによる物理的刺激を防ぐ

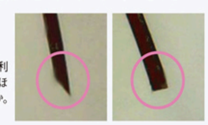


ビキニライン用電動トリマーのすご~いところ！

1 毛の切断面が平面だからチクチクしない！

カットした毛先が平らになるから お手入れ後のチクチク感がない

ハサミでのカットだと、左の写真のように切断面が鋭利になってチクチクしがち。トリマーならその切断面がほぼ平面になるから、なじみ＆おさまりも自然で柔らか。下着からの突き出しや、チクチクした不快感も軽減♪



2 トリマーの刃が直接肌に触れないから安心

風船に実際のお手入れのようにトリマーを当てても、全く割れることなくスムーズに動かせる。



3 素早く、自然に整えられる

使い方が簡単なのも魅力！　まずはアタッチメントを好みの長さにセット。電源を入れて、毛の流れに沿って上から下へとなでるように当てるだけ。自然な仕上がりで毛の量と長さを調節できる。

簡単2ステップ Vゾーンケア

STEP 1



アタッチメントを好みの長さに調整したら、毛流れに沿ってなぞるだけ！

STEP 2



トリマーで長さを調整した後、両サイドをシェーバーで整えて。

ヒトには聞けないあれやこれや VIO脱毛のすべて

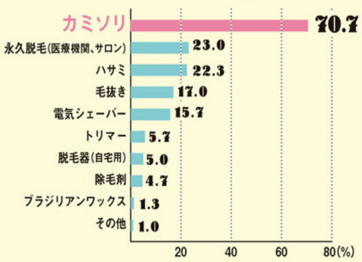
女子同士の間でも、話題にしにくいデリケートゾーンの毛の処理事情。最近は手軽に通える脱毛サロンやブラジリアンワックスなど、いろいろな方法が選べるから、この機会にVIO脱毛をして女子力アップ図ってみる?

Composition:Uchida Fumi　Illustration:Murasawa Ayaka

意外とみんなケアしてる! VIO意識調査

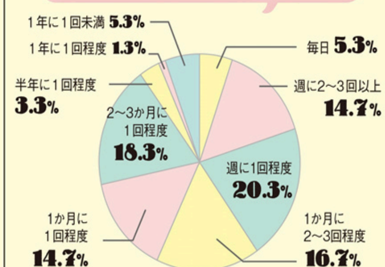
ムダ毛処理は海やプールに行く夏だけと思っているそこのあなた! 温泉やスパなどでも同性の目が光ってるかも!?

お手入れ方法は?



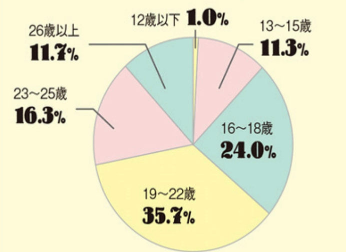
サロンやクリニックでの永久脱毛が一番多いと思いきや、パーソナルなエリアのためか、カミソリでの処理がダントツ1位! ハサミで長さを調整しているという声も。

お手入れの頻度は?



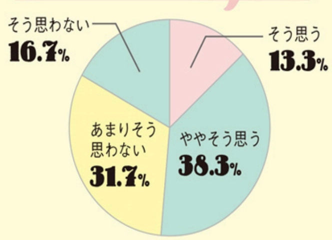
お手入れ方法によって差が出ると思うけど、4割の女子が週に1回以上ケア。1週間から2週間に1度という回答も多い。ビキニ着用に合わせてか、年1という回答も。

VIOの処理を始めたのは何歳?



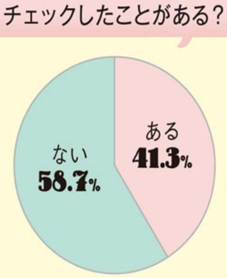
最多の19〜22歳に次いで16〜18歳が2位。高校生から大学生の時期にかけて毛の処理に意識が向くみたい。なんと12歳以下からという女子も。みんな意識が高〜い!!

VIOラインの処理をしてる=女子力が高いと思う?



半数以上がYESと思っているご様子。そういえば、SATCでも美意識の高いサマンサがリゾートのプール沿いで、下の毛が無防備なミランダに説教してた記憶(笑)。

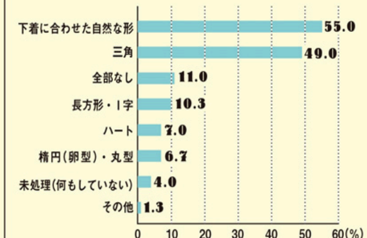
友人のVラインをチェックしたことがある?



海やプールの他、全身が露わになる温泉やスパなど、女子同士のお出かけの際に、見ないようにしつつも、ついつい興味本位でチラ見してしまうんだよね。わかる!

女子力が高いと思うデザインは?

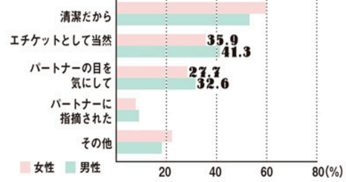
複数回答可



お手入れしつつも自然に近い形が、同性からは支持率が高いらしい。次いで毛を全部なくす派。ハート形や楕円など、デザインを加えた形も支持率があるみたい。

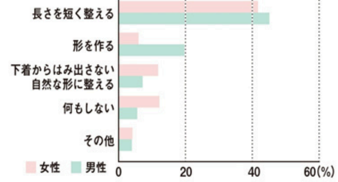
ちなみにVIO脱毛大国アメリカの結果はこう!

アンダーヘアをケアする理由は?



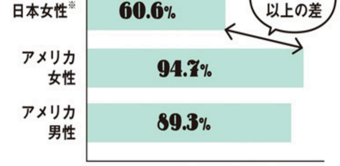
快適さや清潔さの次に、エチケットとしてやパートナーへの気遣いや指摘から処理をする人も多いことが判明。本当はジャパニーズ男子もそう思っているのかしら?

アンダーヘアのスタイルは?



こちらの回答にも注目! 日本人の黒い毛より目立たないであろうブロンドや茶髪でも、全部なくすのが半数超え。日本では1位だった自然な形はごく少数派。OMG!

VIOのケアをしている?



※2014年12月実施意識調査(シック調べ)　対象者:日本在住20代女性221名

日本では6割だったYESの回答がアメリカでは約95%。ほぼ全員ですね。さらに驚きなのが男性の回答。日本女性よりも下の毛の処理をしているんだって! すごっ!

資料:シック・ジャパン調べ


毛むくじゃら毛ー子がVIO脱毛を決心した日
ねーねー、毛ー子ってさ、下の毛の処理とかしないの？
えー!! だって別にビキニ着る予定もないし～!!
ナニイッテルノ!!
でもパンツから出てるのはエチケットとしてないと思う!
僕でもレーザー脱毛に通ったよ
YO!
キッ
え…
毛ー子 ガーン…
後日ー
彼に言われたんだけどさ、デリケートゾーンの脱毛ってどうしてる？
なんから、彼はレーザー脱毛済みらしくびっくりしちゃったー
私ショックでー。!
ズズー
え!? VIO脱毛してないのっ!? 毛ー子
今じゃ男子でも下の毛の処理は当たり前なんだよ!!
私の彼もやってるし!!
マジ…？
私、生まれてこのかたVIOの毛に手を加えたことがない…
ビバ!! 生まれたママのスガター!!
ワサァー
そっちの方が衝撃～～
ガーン
あ…はい いますぐサロン予約します…


毛むくじゃら毛ー子
話題の脱毛サロン『キレイモ』でVIO脱毛を体験する！
KIREIMO
キョロ
キョロ
こんにちはー 予約した毛ー子です
こんにちは！
本日担当させていただく五十嵐です。
ではまずカウンセリングから始めますね
うわぁ美人!!
毛ー子びっくり！
お好みのデザインはありますか？
えっと…初めてなので何もわかりません
初めてですと、最初の何回かはVゾーンも全部当てて毛を細くしたり毛量を調整してからされる方が多いですよ
ではそれで
はい。ではお部屋移動します
ハーイ
脚と腰上にはタオル
ドキドキ
まず、シェービングしますね
そして、テープで毛を取ります
グイッ
ペリッ
では、光を当てます
キレイモで使っている機械は、肌に当たる部分がマイナス4℃になっているので、痛みはそれほど感じないと思います
ほんと？
でも、前にワキの脱毛した時、冷や汗かくほど痛かったし…
パチンッ
あれっ…全然痛くないっ
痛くない
パア…
パチン
パチン
パチン
パチン
続いてVIラインも余裕でクリア♪
施術は以上です！
本日は、入浴や飲酒、スポーツなど発汗を促すことは避けてくださいね。
ハーイ!! また2カ月後に来ます♡

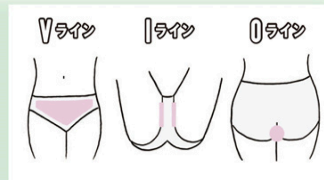
プロが回答します！

人には聞けないVIO脱毛の疑問！

知っているようで知らないVIOの世界。そんな禁断の(?)疑問たちを、
エステサロンから専門クリニックの先生まで、さまざまなプロフェッショナルたちにお答えいただきました！

Q1 そもそもVIOってどの部分？

VIOとよく言われるけどエリアの把握が曖昧という人も多いはず。まず、Vラインは、よく言われるビキニライン。Iラインはさらに下へ行き、女性器の両脇の部分。Oラインはお尻の穴の周り。Oは毛がある人ともともとない人がいるそう。



Q2 今さらですが改めて、光脱毛とレーザー脱毛の違いって何ですか？

「光脱毛は、毛根を刺激して、次に生えてくる毛を細くするので、お好みで毛量調整することも可能です。特にVラインなど毛を全てなくすのは抵抗があるという方にオススメです」(キレイモ広報　横山さん)

「光脱毛は減毛を目的としていて、レーザー脱毛は半永久的に毛が生えないもの。当院では医療レーザー脱毛機を使用していますが、出力も高いため効果も出やすいので、回数も少なく済むのがメリットと言えます。また、医療用のレーザー脱毛は軟毛や産毛にも効果があり、毛穴が引き締まったり、美肌効果もあるのが特徴です」(コーラルビューティークリニック表参道　白川院長)

Q3 どのくらいの頻度でお手入れするのが理想？

「ブラジリアンワックスはお客様の悩みやご希望によって頻度は異なります。共通して言えるのが、夏と冬の2回は必ず行なってほしいということ。夏は暑く、冬は着衣が多いためムレやすくなり、雑菌の温床になりやすいためです。あとは好みですが、見た目を重視する方は3〜4週間に1度ケアする方が多いですね」(ビュビケアサロン白金台　得田さん)

「個人差もありますが、レーザー脱毛でのケアの場合、1か月〜1か月半に1度のペースで、8〜10回を目安として考えています」(白川院長)

「光脱毛を行なっているキレイモでは、毛周期に合わせて1か月半〜2か月半に1度のペースをおすすめしています。ご自身が残したい毛の量によって、通う回数を相談できます」(横山さん)

Q4 脱毛後、自宅でケアするべきことや気をつけるべきことはありますか？

「レーザー脱毛直後はいつもよりお肌が乾燥しやすくなるため、特に念入りな保湿を心がけていただきたいと思います」(フェミークリニック広報　小関さん)

「肌荒れを避けるため、施術当日はスポーツや飲酒、入浴など、発汗を促す行為を避け、保湿していただくよう皆様にお願いしています」(横山さん)

「日焼けなど肌に刺激を与える行為は避けていただきたいです。当院では、自分で毛を抜く行為もしないようにお願いしています」(白川院長)

「ワックス後は一瞬にしてアマゾンの熱帯雨林から砂漠になったようなもの。肌が乾燥しやすいので入念に保湿をしてください。毛がなくなると、デリケートゾーンも身体や顔と同じお肌だったんだ！と感じると思いますので、お顔同様、デリケートゾーン専用のソープと保湿剤を使うことをおすすめしています」(得田さん)

Q5 デリケートゾーンって毛が太いし、すごく痛いんですか？

「キレイモで使っている機械は、光を発する面がマイナス4℃まで冷却されることにより、冷却ジェルが不要です。キレイモで施術を受けられた方は皆さん痛みの少なさに驚かれます」(横山さん)

「ゴムでパチンと弾かれるような痛みですが、痛みに弱い方や耐えられない方には、照射前に麻酔クリームの塗布や氷ジェルを使用するので痛みを感じずに施術を受けられます」(白川院長)

「医療機関ですので、痛みが心配な方には麻酔クリームを使用します。スタッフ全員がレーザー脱毛経験済みなので、痛みの強いパーツも把握しているのも強み。お客様と施術の仕方を確認しながら進めていけるのも安心のポイントです」(小関さん)

「ブラジリアンワックスは痛いと思っている方が多いと思いますが、オリジナルの痛み緩和、麻酔効果のあるアロマオイルや抗炎症のオーガニックバームなど秘策がたくさん。外国からいらっしゃったお客様は痛みの少なさに、Amazing!!!と必ず驚かれます(笑)」(得田さん)

Q6 セルフケアをする時の注意点はありますか？

毛抜きで抜く行為は、毛穴の黒ずみや埋没毛、毛穴の盛り上がりの原因になるのでNGです。また、シェービングする際、長いままだとカミソリに毛が絡まって、皮膚へのダメージにもなるので、あらかじめカットしてからシェービングをスタートするのがオススメです。剛毛でゴワゴワという方は、入浴中など毛が十分に湿っている状態でケアしてみてください。そして、シェービングする際は、クッションになるシェービング剤を使用しましょう」(シック・ジャパン広報　若月さん)



2種のヒアルロン酸が毛を柔らかくしながらシェービング中も肌の水分をキープ。敏感肌にも。シック　ハイドロシルク シェービングジェル　150g　オープン価格／シック・ジャパン

医療系、エステサロン、ブラジリアンワックス…

VIO脱毛初心者も安心の厳選サロン4選

アンダーヘアの脱毛に関心はあるものの、いざサロンに行くとなると、迷うぅ〜。医療系クリニック、エステサロン、今人気のブラジリアンワックスなど、オススメのサロンをご紹介！

RECOMMEND SALON LIST

確実にスピーディに脱毛したいなら！

01 コーラルビューティークリニック表参道



SHOP DATA

㊟東京都渋谷区神宮前5-50-5
☎03-6418-8160
㊝10:00〜19:00
年末年始を除き、年中無休

メニュー
「医療レーザー脱毛」
1回¥7,560〜

脱毛希望範囲の剃毛をした状態で来院。カウンセリング後、メラニン色素数値を測り、日焼けによるメラニン数値が高すぎないことを確認してから照射。出力の高いレーザーを照射できる医療機器を使用することで、１年以内に永久脱毛を完成することができる。

日本初のデリケートゾーン専門サロン

02 ピュビケアサロン白金台



SHOP DATA

㊟東京都港区白金台4-5-7-205
☎03-6450-3434　㊝10:00〜20:00
最終入店21:00　年中無休

メニュー
「3ゾーン
ブラジリアンワックス」
1回¥8,800

カウンセリングとともに理想の形をセレクト。ワックスする部分をある程度剃毛してから施術へ。古い角質も除去できるので、ワックス後は極上のシルキー肌に。ニオイケアを重視する方は3〜4か月に１度、スキンケアを意識する方は1〜2か月に１度を目安に。

痛みが少ないから脱毛初体験者にオススメ

03 キレイモ新宿本店



SHOP DATA

㊟東京都新宿区西新宿1-19-8-5F
☎0120-444-680
㊝11:00〜21:00
年末年始を除き、年中無休

メニュー
「全身脱毛33ヶ所」
月額¥9,500

好みのデザインや毛量に合わせて脱毛計画も相談できる。全国に多数店舗を構えているため、通いやすいサロンとして幅広い層から人気。使用機械は照射面がマイナス4℃を保っているから、冷却ジェルが不要で照射時の痛みが少ないのも特徴。

一人一人に合ったレーザーを使って施術

04 渋谷フェミークリニック



SHOP DATA

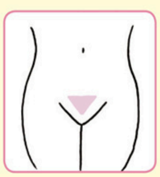
㊟東京都渋谷区神南1-22-8-8F
☎0120-3888-76　㊡11:00〜20:00
日祝11:00〜19:00

メニュー
「オーダーメイド
医療脱毛 VIO」
5回¥98,000

季節ごとに変化する肌質やその人の毛質などに合わせ、5種のレーザーを使い分け。照射熱量を調整したり、毛量調整やデザイン、通院サイクルも相談できるココならではのオーダーメイド脱毛が評判。新宿、池袋、銀座、梅田、心斎橋にも店舗あり。

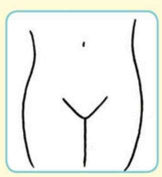
サロンに行く前にチェックしておきたい 今人気のVラインデザイン6！

デリケートゾーン専門サロンの最先端を行くピュビケアサロン白金台がオススメする、今旬なデザインをピックアップ。



トライアングル

ビギナー向けの定番デザイン。トライアングルの大きさは、普段のショーツや着たいビキニの大きさに合わせて。



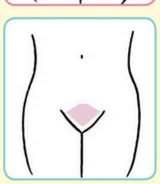
ヌーディー

全てのヘアとグッバイ！　ゴワゴワヘア解消や肌の黒ずみ解消のため、一度全てのアンダーヘアを脱毛する人も多い。



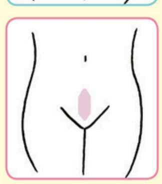
ストライプ

長方形のストライプ形。指1〜2本分など、幅はお好みに合わせてチョイス。欧米ではクールとされるスタイル。



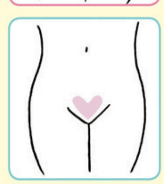
ダイヤモンド

トライアングルの上の角を落とした形。毛は残したいけど、トライアングルは普通すぎという方にオススメのスタイル。



オーバル

ストライプの角を丸くしたデザイン。角を落とすだけで女性らしくナチュラルになり、柔らかい印象を与えられる。



ハート

海外では、クリスマスやイベントのシーズンに人気が出るデザイン。よりキレイに見せるため、完全脱毛後の施術がオススメ。

自宅でもVIOの美を目指したい人にプレゼン!!

最新のムダ毛セルフケアグッズのあれこれ

脱毛サロンに行く時間がない…けど、１週間後に彼とお泊まりデート!!!　そんな時は手っ取り早く、自宅でケア。最新のシェービングや家庭用脱毛器の名品など、優秀なアイテムがいっぱい！

SELF CARE 01

本格ケア派

家庭で手軽に光脱毛ケアができるアイテム。最近は本体もコンパクトになり、光のパワーや範囲も自在に選べちゃう♪



さらに進化して確かな効果を実感

ボディ用、顔用、ビキニエリア用のアタッチメントが付属しているから、全身のムダ毛ケアに対応できる。フィリップス　ルメア プレステージ　オープン価格



使うたびにツルすべボディへ

腕や脇はもちろん、ビキニラインにも使用が可能。使うほどムダ毛が目立たないツルスベ肌へ。パナソニック　光美容器 光エステ ES-WH93　オープン価格



細かい所も楽々コンパクトサイズ

ムダ毛が気になる細かい部分にも届くスリムなボディとヘッド。コードレスで持ち運びにも便利。トリア　パーソナルレーザー脱毛器プレジョン　￥34,074



本格的な光照射が自宅でできる便利さ

サロンの脱毛実績をもとに、自宅でのムダ毛ケアに適した波長と特許取得の美術を採用。TBC 光 Beauty　パールホワイト(家庭用光美容器)　￥55,463

SELF CARE 02

シェービング＆カット派

長さや量の調整をしたい！その時の気分でデザインを楽しみたい！という人には、肌への負担もほぼゼロのトリマータイプがオススメ。



スキコーム付きで安心安全にケア

デリケートゾーンなど入り組んだ部分のセルフケアにも安全なトリマー式。刃が直接肌に当たらないので、デリケートゾーンも安心。ムダ毛トリマー　￥1,800／貝印



おうちケアはこれでバッチリ

敏感肌用シェーバーの反対側に、電動トリマーが付属。お風呂でも使える耐水タイプ。シック　ハイドロ シルク トリムスタイル　オープン価格／シック・ジャパン



ピンクの外見も可愛らしい

手の届きにくいIOのスタイリングも楽にできる持ち手の形。硬い毛に対応する専用のステンレス刃を使用。ラヴィア　iラインシェーバー　￥3,810／興栄工業

SELF CARE 03

より本格的にセルフケアしたいなら♡

シェービング時のデザインやアフターケア、デリケートゾーンだからこそナチュラルなものを使いたいという人にぴったりのグッズに注目。



触り心地の違いにびっくり!!

(左)弱酸性のデリケートゾーンのpHに合わせ、気になるニオイやムレを防ぐ。アンティーム フェミニン ウォッシュ、(右)オーガニック植物のパワーでVラインの黒ずみなどを明るく。同 ホワイト クリーム　各100㎖ ￥2,000／サンルイ・インターナッショナル



初心者さんはこちらのガイドで

Vライン処理の初心者に嬉しい、デザインガイド。(左から)ラヴィア　アンダーヘア用 形シート　ナチュラル　￥800、トライアングル　￥950、スクウェア　￥800、ハート　￥800／興栄工業



ブラジリアンもおうちでできる時代

自宅でブラジリアンワックスができるキット。100%ナチュラル成分なのも嬉しい。ビーアンドエフ　ムー・スターターキット　(ムー170ｇ、除毛用布、大12枚・小6枚、ヘラ大小各2本)　￥4,700

me ハッピー!!

いつもゴキゲンな雌ガールにさらなるハッピーを呼び込む素敵な魔法…それが"脱毛"。ムダ毛とバイバイするだけで日常がグンとポジティブに。笑顔だらけの楽しすぎる毎日を、脱毛サロン「キレイモ」が叶えます♡

Photo:Kitaura Atsuko　Styling:Fujii Akiko　Hair Makeup:NAYA(nude)
Model:Yamashiro Yuki(ar girl)　Text:Majima Emari

01 イイコト

おしゃれしたくなった!

脱毛してちゅるピカボディが手に入れば、ためらいがちだった肌見せだって堂々とトライできちゃう！　お腹がチラ見えする丈短トップスやノースリ、大胆なミニボトムだって思うがまま。着こなしの幅が一気に広がって、おしゃれをするヨロコビが倍増するよー♡



Tシャツ¥2,800(税込)／アメリカンアパレル
ショートパンツ¥15,000、サングラス¥4,000／ハニー ミー ハニー

02 イイコト

旅行に行きたくなった!

夏のお楽しみといえば、リゾート。「キレイモ」なら全身の毛をしっかりお手入れできるから、攻めたビキニだって迷わずGO。南国フィーリングなサマードレスも脱毛ガールにはよくお似合い。開放的な気分になって、今まで以上にアクティブになれちゃう予感…♡



ワンピース¥18,000／デイシー(デイシー代官山店)
イヤリング¥5,000／リリシャス(リルリリー トーキョー)

philosophy

「キレイモ」は可愛くなりたいすべての女の子を力いっぱい応援しています!

「恋愛も遊びも、もっと自由に楽しみたい♡」。そんな女の子の前向きマインドを「キレイモ」が全力サポート。ムダ毛の悩みとサヨナラして、自信を持って恋愛やファッションに取り組めるようにキレイを後押しする脱毛プランを用意。実際の声に耳を傾け、施術の痛みや予約の取りづらさなど脱毛に対する不満も解消。女子の気持ちにとことん寄り添ってくれるサロンなのです。

キレイモ行ったら
こんなにイイコトいっぱいだ♥

脱毛makes

04 イイコト
なんか毎日楽しくなった♡

どこもかしこもちゅるちゅる、ピカピカ。ムダ毛のないうっとりボディは、気分や女っぷりをアゲてくれる女の子のリーサルウエポン。そのままの自分を好きでいられるなんて、実は最高にハッピーなこと。何を着ても何をしても、ウキウキ心が弾んじゃうんだよね♡



キレイモは…

コンプレックスを ひとつ 減らしてくれる

人には言いにくいムダ毛の悩みをきっちり解消。全身がスッキリすると気持ちも晴れやか。自分のカラダをもっと好きになれちゃう♡

キレイモは…

無理矢理 勧誘されません

半身ごとの月額プランは¥9,500〜、全身が脱毛できるパックプラン6回¥114,000〜。料金プランが明確で、強引な勧誘もないので安心です。

トップスにしたワンピース¥6,800、ショートパンツ¥8,000(ともに税込)／アメリカンアパレル
バンダナ¥999／スピンズ

03 イイコト
めちゃくちゃ楽チン!

セルフでムダ毛処理をしていると、意外と時間も手間もかかるもの。プロの手で脱毛をすませておけば、ケアに費やしていた時間をおしゃれにスキンケアにと有効活用できるのが嬉しい♡　うっかりお手入れを忘れて、出先で冷や汗…なんてコトもなくなるしね(笑)。



キレイモは…

スリムアップ脱毛を 採用してます

施術後に塗る鎮静用のジェルローションには、スリミング効果のある引き締め成分を配合。脱毛しながらエステ気分も味わえちゃってラッキー♪

キレイモは…

予約が 取りやすい

1人の施術時間がコンパクトなうえ、店舗ごとに室数がしっかり確保されているので予約が取りやすいトコロもグー。毎月の予定がスムーズに。

キレイモは…

額から指先まで ほぼ全身脱毛OK

顔やVIOゾーンを含む、業界最多の33か所がプラン料金内でお手入れ可能! 脇などの脱毛が完了している場合は、カスタマイズで割引も。

ロンパース¥16,000／デイシー(デイシー代官山店)
キャップ¥2,599、スニーカー¥9,500／スピンズ



LOVELESSでさらりと色っぽく 街で一番おしゃれな女の子

アーバン、セクシー、大人でちょっとモード。「LOVELESS」の服に身を包んで大都会を歩けば、内に秘めたフェミニンが静かに開花しそう。
いつだって風通しよく、涼しげな"余裕のあるイイ女"になれる服。鈴木えみがビタースウィートに着こなします。

Photo:Kumaki Suguru　Styling:Ando Mayumi（super continental）　Hair Makeup:Adachi Mariko　Model:Suzuki Emi　Logo:STOMACHACHE.



オール白で潔く。甘くないレースを着る

繊細な白レースワンピは、
シンプルに着てこそ魅力が際立つ一着。
素肌が大胆に透けるレースの醍醐味を
味わいつつも、ウエストの切り替えや
大きなポケットがほどよいカジュアル感を
プラスするから、カラッと着られる。
合わせるのは白ハットに白いサンダル。
素材感の異なる白で全身を統一することで、
夏らしく軽快におしゃれ指数をアップ。
ワンピース￥23,000、サンダル￥16,000／
ラブレス、ブレスレット￥4,500／
ディーパグルナニ（ギルドプライム渋谷）
ハット￥23,000／ギルドプライム
（ラブレス青山）



LOVELESS

ラブレス

シンプルだけど一癖ある、ハンサムでいてどこまでも女らしい。そんな絶妙なバランス感覚が魅力の「ラブレス」は、オリジナルブランドのみならず、国内外の一流ブランドから選りすぐったエッジィなアイテムを揃えるセレクトショップ。ワンピースやスカートなどベーシックなアイテムにこそ、モード感のある攻めたディテールをしのばせるのが、ラブレスの常套手段。ちょっとダークでエキゾチックな店頭の雰囲気も評判で、街中で特別な存在感を放つ。飽きのこない正統性と光る個性を両立した服が、普通じゃ満足できないあなたの心を満たすはず。

トラッド服こそ、マジメに着るのが楽しい

今季のitアイテム＝ノースリーブトレンチは、
ボタンもベルトもキチンと閉めて、かっちり着るのが洒脱。
ロング丈で一見ハンサムな着こなしになりそうだけど、
ストンとしたシルエットから伸びる腕や脚が最高級に女っぽい。
足元には、スエードの編み上げシューズで直球おフェロを投入。
トレンチ￥34,000／ラブレス（ギルドプライム渋谷）
サンダル￥142,000／アレキサンダーマックイーン（ラブレス青山）




スポーティMIXなモノトーンってウワテ！

ザクザクとハサミを入れたかのような、無造作っぽい裾がポイントのスカート。レースの透け感もアシメ風で浮遊感たっぷりだから、
スニーカーを合わせてアクティブにまとめるのが粋。トップスには重厚感あるケーブルニットを合わせると、ちょうどいいバランスに。
ニット￥13,000、スカート￥18,500／ラブレス、ブレスレット￥5,200／ナイン、スニーカー￥9,000／ナイキ（ラブレス青山）




退屈な日に着るプレッピーなワンピース

首元のレースに袖のフリル。スウィートな要素満載なのに、キリッとセクシーでちょっぴり刺激的な印象を与える不思議なワンピ。
それは、女性の色気を引き出す黒という色の力。清潔感あるギンガムチェックと大胆なミニ丈で、ほんのり少女っぽさもにじませて。
ワンピース￥27,500／ラブレス、ピアス￥8,000／ハイチークス（ラブレス青山）



クリーンなおすましドレスで街に出よう

首の詰まったタイトなシルエットのドレスは、涼しげなペールトーンが端正で、さらっと1枚で絵になる一着。コルク調のバッグを合わせて遊び心を足せば、ちょっとレトロでヌケ感のあるコーデが即完成。ドレス￥25,000、サンダル￥16,000／ラブレス、イヤリング￥5,000／カラーバイナンバーズ（ラブレス青山）　バッグ￥24,000／リック アンド ロイ（ギルドプライム渋谷）

安藤真由美×鈴木えみ 今月のおしゃれのツボ

安藤　今回はコーデを組みながら、えみちゃんが大人っぽく着こなす姿がすぐ浮かんできたよ〜。だからベーシックカラー中心で組んでみた！

えみ　うん、かっこいい都会の女性をイメージして着たよ。

安藤　特にP132の白レースワンピは、見た瞬間にビビッときた♡

えみ　私もこのワンピが一番好き。レースだけど甘くなくてかっこいいよね。

安藤　今回のコーデみたいにシャツワンピとして着てもいいし、前を開けて羽織ったり、中に色モノを着て透け感を楽しむのもいいよね。細身のシルエットだから上品だし。P134上のスカートも、ヌケ感があって素敵だった。

えみ　トップスや小物の合わせ方でいろんなコーデが楽しめそうだよね。

安藤　うん。他のコーデも、レースとかフリルとか甘い要素いっぱいなのに、ちょっと辛口に着こなしてくれて新鮮だったよ♡

Stylist 安藤さんの 私服チェック

トレンチコートはバーバリー、グリーンのニットはドゥロワー、デニムはアクネのもの。バーバリーのトレンチはどんなスタイルも素敵にまとめてくれるから、大好きなんです♡



SPICYな藤野有理 メジャー顔 メイク

あったかくて優しい太陽の光を浴びる季節は、女の子の透明感をアピって、もっとキラキラしちゃうのがイイってもんです♥ “SUGAR”な甘め派も“SPICY”な辛め派も、今が食べ頃♥な、お生な可愛さに変身〜〜★

カラーまつ毛が今日の味方さ!!

「ナチュラルなのに、なんだろうこの澄んだ存在感は?」って思わせられたら、勝負ありっ♪　そのヒミツは、さりげなくってツヤツヤのグリーンまつ毛！　黒っぽベースにちょこっとニュアンスのカラーが、絶妙なヌケ感をつくってくれる♥

CHEEK&LIP

2

1

1 ヘルシーな影色をプラス。アディクション　ブラッシュ　オータム　アフタヌーン　¥2,800　**2**とろけるように広がり、優しい発色。RMK　イレジスティブル グローリップス　EX-07　¥3,000

チークとリップをワントーンに揃えて

1のチークを指先にとって、頬骨の高い位置に磨くように塗る。肌にフィットして、よりナチュラルな印象に。そして全体が辛めな印象になりすぎないように、**2**のリップはぷっくりとオーバーに塗ってバランスよく仕上げて。

Tシャツ¥4,900／メリージェニー　デニム¥10,500(税込)／アメリカンアパレル　チョーカー¥2,000／ハニー ミー ハニー　リング(3つセット)¥2,990／エヴリス ルミネエスト新宿店

SKIN

内側から発光するさらふわ陶器肌を目指そ

透明感メイクにとーっても大切なのが、肌づくり。辛め派SPICYさんは、温度感ちょい低めなサラッと肌がお似合い。ただ、今どきな生っぽさを出すために、**1**のツヤベースを最初に仕込んだ上に**2**のサラサラお粉をかけるのが正解！

2　1

1 くすみを補正して、血色感もツヤもUP。SUQQU　シアー グロウ リキッド　SPF25・PA++　25mℓ　¥6,000　**2**涼しげでクリアな肌を再現。雪肌精　粉雪パウダー SPF20・PA++　11g　¥3,500(編集部調べ)／コーセー

EYE

1

2

自然な陰影とグリーンニュアンスなまつ毛に

1 シアー発色の**1**を指でアイホールに広げ、最後に眉下のくぼみにサッと重ねてホリ深な印象にする。**2** **2**のグリーンのマスカラで、ラインなしの分しっかりと根元から塗り、束っぽくラフに仕上げて存在感のあるまつ毛に。

2　1

1 透明感高まるラベンダーグレー。THREE　ウイスパーグロスフォーアイ　03　¥3,300　**2**ビニールみたいなツヤで、うるリップに。イヴ・サンローラン・ボーテ　マスカラ ヴィニルクチュール　3　¥4,400(7/29発売)

Photo:Kumaki Suguru(model)、Otake Miyuki(still)
Hair Makeup:Kawashima Nozomi(io/Yuri)、Yuzuko(Mai)　Styling:Fujii Akiko
Model:Fujino Yuri、Watanabe Mai(ar girl)
Text:Moriyama Kazuko



お生な透明感

SUGARなわたなべ麻衣

トレンド全盛り！おっしゃれ〜な

オレンジの魔法にかけられて♥

甘めなムードも透明感も、実はオレンジがお役立ちって知ってた？ やりすぎずに外国人っぽい"色素薄め"な仕上がりになれちゃうのデス。うるツヤのお肌と一緒に、生っぽかわゆい甘めフェイスに着替えちゃお！

CHEEK&LIP





朱赤オレンジで肌の透明感も底上げ

1 頬の高め位置に、**1**を横楕円形に広めに指でのせる。お日様に照らされた風でキュートな仕上がり♡ **2** クリア発色の**2**をリップクリーム塗りしてから、**3**のツヤグロスをたっぷり重ねる。



1 ハッピーを色にしたような、ジューシーなオレンジが魅力。チークにもリップにも使える♪ rms beauty リップチーク スマイル ¥4,800／アルファネット **2** ひと塗りで潤いあふれる、美味しいリップに。ランコム シャインラヴァー 122 ¥3,500(5/20限定発売) **3** ティント効果があるから、唇が染まったようなナチュラルな発色になる。アナ スイ コスメティックス リップ カラー ステイン 400 ¥2,500(限定)

SKIN



1 くすみを払い、肌質も整える。ポール & ジョー ボーテ プロテクティング ファンデーション プライマー S 01 SPF42・PA+++ 30㎖ ¥3,500 **2** 肌の上でスルスルとのびて、気になる部分をカバー。RMK グロースティック ¥2,000



甘めなロースキンでうるちゅるる〜ん

目と顔の中央の逆三角形ゾーンに**1**を塗る。ここを明るくすると、立体感と透明感が上昇。ファンデはなしでOK。気になるところは、部分的にリキッドでカバーを。**2**を鼻の付け根、頬骨の高い位置、唇の山の上にのせて。

EYE









1 絶妙濡れツヤ質感に。ジルスチュアート ジェリーアイカラー N 02 ¥2,200／ジルスチュアートビューティ **2** 肌から浮かない絶妙オレンジ。RMK インジーニアス パウダーアイズ N 10 ¥2,200 **3** 柔らか芯だから引きやすい。イヴ・サンローラン・ボーテ アイライナー 2 ¥3,300(7/29発売) **4** 弾力のあるハリまつ毛に変身。SHISEIDO フルラッシュ ボリューム マスカラ BK901 ¥3,800／資生堂インターナショナル

じんわりオンンジのピュアな眼差しをつくる

1 目と同じアイカラーの**2**を使い、眉もオレンジトーンにする。**2** シャイニーなアイシャドウの**1**で、上下のまぶたを明るくしておく。**3** **2**のオレンジシャドウで目をぐるりと囲み、茶色のアイライナー**3**で上まつ毛の隙間を埋め、最後に**4**の黒マスカラで締める。



トップス¥15,000、パンツ¥18,000／ハニーミーハニー

ヒットなごきげんFACE

SPICY





ピンク祭り、上等！（笑）

今季ますますバリエ豊富に、盛り上がりまくりのカラーアイテム。あえてSPICYな女の子が、エッジの効いたピンク色のワントーンメイクにしたら…!?　こ～んな不良カワイイメイクができあがりましたとさ♡

EYE

1

2

カラーの濃淡で魅せるエッジィなピンクアイ

1 まぶた全体に薄ピンクの1を広げ、目頭だけに濃いピンクの2をのせてアクセントに。**2** さくら色のピンクのライン3でアイラインを引き、目尻はキュンッとハネてエッジを効かせて。最後に、ピンクトーンを消さないように茶色のマスカラ4を上まつ毛に塗る。

1 ふんわりまぶたが明るく、透明感が増す。パルファン・クリスチャン・ディオール　ディオールショウ モノ 826、2 赤みを帯びた血色ピンク。同 864　各￥3,600　3 ミルキーかつスモーキーなピンクだから、強くなりすぎないよ。msh　ラブライナー カラーコレクション　ピンクブラウン　￥1,600（限定）　4 重ねるほどにロングなまつ毛。デジャヴュ　ファイバーウィッグ ウルトラロングa　ナチュラルブラウン　￥1,500／イミュ

CHEEK

ふわ～っと広くのせて顔全体のピンクをつなげる

ルース状チークだから、ほわっと色づくキメ細かな肌になれる。オーブ クチュール　ぽんぽんチーク　431　￥2,800／花王ソフィーナ

頬やや広めに、ポンポンとナチュラルなピンクをのせる。目元とリップに主張があるから、チークを橋渡し役にして全体をまとめる。こうすることで、パーツのメイクが悪目立ちしない！

見たままの発色が、ひと塗りで叶う。ツヤもたっぷり♪ M·A·C　ハガブル リップカラー　グラマライズド ￥3,400

LIP

ド派手なピンクでまぁるいフォルムに塗る

唇の輪郭に沿って塗るとシャープになりすぎるから、唇の山を中心に、まぁるくまぁるくぽってりとしたシルエットに。輪郭はぼかさずに、あえてきっちりぐらいが派手色ピンクは可愛いよ。

オールインワン￥29,800／リルリリー、サンダル￥16,800／リリシャス（リルリリー トーキョー）イヤリング￥6,000／プリズム ジェム（トゥーマッチ）

SUGAR カラーで遊ぼ♡



太陽みたいな女の子になりたい☺

み〜んなをニコニコでハッピーにしちゃう、底抜けに明るくって
まぶしい女の子になりたい！ だから、カラーアイテムの力を
借りて、夏を先取りしよう♪ ブルー・オレンジ・ピンクの
キャンディトーンさえあれば、So sweetなルックでごっきげん♡

CHEEK

夏っぽく日焼け風にポンポンポン♪

クリームチークを小さめのブラシにとって、日焼けしやすい場所でもある鼻の脇から置くようにのせる。あまり顔の外側までのばさずに、顔の中央にちょこんとのせるとキュートに仕上がる。

クリームのようになめらかにのびて、肌の上でサラサラのパウダー状に変化。ポール & ジョー ボーテ クリーミィ ブラッシュ 02 ¥3,000（セット価格）

LIP

ピンクonピンクでつくるいちごシロップなリップ

まず1のリップを先に塗り、ベースにする。次に、2のピンクのグロスをレイヤード。全体的に重ねることで、ぷるっぷるでジューシーに仕上げて。

1 クリーミィな甘いピンクで唇を染めて。THREE ベルベットラストリップスティック 13 ¥3,500 2 オイルinタイプだから、ぷるんとうるツヤ！ ジルスチュアート フォーエヴァージューシー オイルルージュ 09 ¥2,800／ジルスチュアート ビューティ

EYE

ウエット眉とカラーアイライナーがカギ★

1 濡れた質感になる眉マスカラ1で、眉の毛流れをとかすように塗布。**2** ブルーのペンシル3で目尻側だけにラインを。**3** 目頭からブルーにつなげるように、2のオレンジラインを。まつ毛は上下に4のマスカラを軽めに。

1 しっかりと眉を立ち上げながら、ブロンズラメ入りでキラッキラ！ インテグレート グロスアイブローマスカラ 60 ¥950（編集部調べ、6/21限定発売）／資生堂 2 見たまま発色で、長時間描いたラインが持続。エチュード プレイ101 ペンシル 11、3 同 37 各¥833／アモーレパシフィックジャパン 4 コームでとかすように塗れて、存在感あるまつ毛に。お湯で簡単にオフができるのもうれしい。マジョリカ マジョルカ ラッシュエキスパンダー エッジマイスター F BK999 ¥1,200／資生堂

トップス¥8,800／リルリリー（リルリリー トーキョー） ショーパン¥8,500（税込）／アメリカンアパレル キャップ¥8,000／アース（アース オーバーライド アトレ恵比寿店）



進化形おフェロ顔

ツヤもハートも滴るいいオンナ♥

おフェロには"ツヤ"が大事ってことは、もうみんなにとってはおなじみのこと。でももっと透明感を出して、今っぽくセクシ～にするなら、パーリーからウエットなツヤ感にシフトチェンジを！ じゅわわ～っとあふれるみずみずしさに、ドキドキが止まらない!!

Tシャツ¥17,000／ハニー ミー ハニー　ショーパン¥7,900（税込）／アメリカンアパレル　イヤリング¥3,800／ムルーア ルミネエスト新宿店　インナー／スタイリスト私物

EYE

ウェット感が主役の
ミニマルアイメイク

1 まぶたには何も塗らず、素のまぶたを生かす。**1**を少量とり、まぶたにのせて。その時、少し左右に広げるように四角いフォルムに入れると、よりツヤっぽさが目立つ。**2** マスカラは下を多めに塗って色っぽアピ。**2**を上下に。

1 唇用を、今回はまぶたにONして濡れ質感に。エテュセ　リップエッセンス（ディープモイスト）　¥1,200　**2** 汗や皮脂に負けない強力ウォータープルーフタイプ。ファシオ　パワフルカール マスカラ（ボリューム）BK001　¥1,200（編集部調べ）／コーセーコスメニエンス

LIP

ハート形のリップにして
おフェロなくちびるに

1 口角をリキッドファンデーションで消しておく。**2** リップを指先にとり、ハートの形をイメージしながらトントンと塗り重ねていく。目の上のツヤとリップに赤みがあるので、チークはなしにした方が、おしゃれに仕上がるよ。

ドライになりすぎないなめらかなマット質感だから、お上品な色気がふわりと漂う。シャネル　ルージュ アリュール ヴェルヴェット　38　¥4,200



EYE

濃いめ眉&とことん
バーガンディな目元に

1 眉は太め濃いめがバランスよし。1を混ぜとり、眉下に描き加えて太くする。2 アイホールに2を入れ、眉頭下に重ね塗りを。3 下まぶたに3でハイライトをON。4 5で下まぶたのキワにラインを引き、綿棒でぼかす。5 上まつ毛キワに4のバーガンディアイラインを引き、上まつ毛は黒の6で、下まつ毛は赤み系のマスカラ7を塗る。



トップス￥8,000／ハニー ミー ハニー　スカート￥7,000(税込)／アメリカンアパレル　手に持ったパンプス￥21,000／ツル バイ マリコ オイカワ

1 パウダーが肌に定着。イヴ・サンローラン・ボーテ　ブロウクチュール パレット　2　￥6,900(7月下旬発売)、2 赤み系シャドウのベストセラー。アディクション　ザ アイシャドウ　シャングリラ、3 肌に溶け込み、ツヤと輝きをプラス。同　タイニーシェル　各￥2,000　4 ブラウンベースだからナチュラル見え。msh　ラブライナー カラーコレクション　バーガンディブラウン　￥1,600(限定発売中)　5 なめらかに描ける。イヴ・サンローラン・ボーテ　アイライナー ウォータープルーフ　6　￥3,300(7/29発売)　6 まつ毛スラリと色っぽく。インテグレート　マツイクガールズ(お色気ロング)BK999　￥1,200(編集部調べ)／資生堂　7 パール配合で、瞳もキラリ。アディクション　スパークリング カラード マスカラ WP　レディ オブ ザ レイク　￥3,200(限定発売)

ズッキューーーンと悩殺♡

ドキドキ強要？
バーガンディのモテ伝説

実はわかりやすいピンクって
「苦手～」って男の人がいるらしい！
でも、もともとある血色から生まれてきたような
バーガンディなら、自然すぎて気づかないうえに、
「なんかドキドキするぞ」ってなるわけ。
てわけで、必殺悩殺なワントーンメイク教えます♡

1 一見おどろくブドウ色は、肌にのせるとシアーなバーガンディトーンに。THREE　チーキーシークブラッシュ　05　￥3,000、2 セミマットなテクスチュアと、果実のようなディープカラーがおしゃれ。同　ベルベットラスト リップスティック　16　￥3,500

CHEEK&LIP

バーガンディな色味で統一してメイク感を軽減

頬の高い位置のやや外側に1をブラシで置くようにのせて、ポッと上気した雰囲気に。リップ2はスティックのまま、トントンとスタンプするようにのせる。指やティッシュで余計な油分を抑えてマットにすることで素っぽく仕上げて。

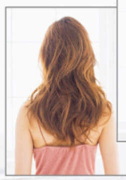
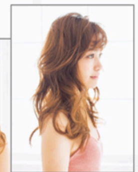
小顔ヘア

輪郭ほっそり、頭はコンパクトに！　思わず〝顔ちっちゃ！〟と
驚かれるような魔法の小顔ヘアが大集合♪
顔がキュッと小さく見えると、全身のスタイルアップ効果も抜群！
軽やかなファッションと一緒に、ヘアもアップデートしましょ♥

Photo:Otsuru En（SHOWAKICHI ￥50）　Makeup:Shimizu Rie　Styling:Takahashi Mami　Text:Saito Yuko

雌っぽさ1000%♥ 空気たっぷりのガーリーカール

根元からの大きなカールが、おフェロ度満点。ボリュームたっぷりのロングとのコントラストで小顔もばっちり！　顔まわりにレイヤーを入れながら毛束感を意識してカットし、毛量調節もきちんと。大きめのロッドを使ったランダム巻きで、横波の動きをプラスして。カラーは明るめのアッシュ。透け感が加わり、カールがさらにふんわり♥　モデル／髙田毬羽さん（ar girl）



レイヤー＋ランダムカールの顔まわりに注目。無造作な束っぽさが顔の輪郭をカバーして、小顔に見せちゃう。斜めにカットした前髪も、小顔見せをさりげにサポート。



オールインワン￥13,800／リルリリー（リルリリー トーキョー）

アロン ギンザ
Allons Ginza
☎03-6228-4977
スタイリスト
秋谷一洋さん



柔らかなカールが映えるロングだけど、可愛いだけじゃつまんない。どこか強さや少しの毒っぽさがある方が、メンズウケするはずです！（笑）

甘酸っぱいキモチを ナチュラルロブに溶け込ませて

ゆる巻きだけど高い位置からつくったルーズなカールで、人気のロブが一気にランクアップ。スタイリングする時、さらにアイロンで巻き足してつくったふわクシャ感が、フレッシュでナチュラルな魅力をアピール。肌なじみのいいピンクをバイオレットアッシュに加えたカラーをチョイスすれば、肌のくすみをオフするほどの透明感で色白に見える。モデル／細田彩花さん



眉がチラ見えするくらいの短め前髪と、レイヤーを仕込んだ顔まわりのカットが小顔効果あり。束の間から肌が透けて見える、軽やかな抜け感もそそります♥






アンククロス ハラジュクテン
ANKH CROSS 原宿店
☎03-3497-0580
スタイリスト
アンディーさん



カジュアルファッションに似合う、ラフスタイルが安定の可愛さだと思います。頭の形をきれいに見せることが、小顔につながるのかも

ワンピース￥7,900／ティティー&コー（ティティー&コールミネエスト新宿店）

顔ちっちゃ！が合言葉 べっぴん

ブラウス￥9,800、ワイドパンツ￥11,800／ブロンディ リリッシュ（ブロンディ リリッシュ 新宿ルミネエスト店）

夏気分を先取りするなら カジュアル＆ラフさが決めテ

ダークブラウン＋前下がりベーシックボブのベースは、ともすると重く見えがち。襟足に外ハネを散らしたり、ヘアクリームでウエットに仕上げたり、耳を透けさせたりと小技を効かせて初夏にぴったりな清涼感をプラスして。キメすぎず遊び心のあるラフ感で、どこでも主役になれそうなおしゃガールになっちゃおう。モデル／未来蕗さん（ar girl）









重さのあるぱっつんバングの表面を軽く巻いて、クリームをオン。肌がチラリとのぞくシースルーさが抜け感をつくり、顔を縦長に見せてくれる！　涼しげボブは夏の味方。

コルク バイ マグ
COLK by Mag
☎0263-87-8998

店長
矢口哲也さん

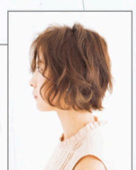


簡単なスタイリングなのに、おしゃれに見えるのが濡れ感シースルーボブ。サイドの髪がナチュラルにフェイスラインに沿うので、小顔度も高いです

ふわふわシースルーで 無防備ガールのできあがり♥

さりげなく色気を醸し出すフェロモンウエーブが主役。バングは長めに設定し、ベースはあごラインに。軽さを意識してたっぷりのレイヤーを入れたら、ミックス巻きのパーマをかけて。計算されたスタイルなのに頑張りすぎない隙を感じるのは、毛束の間からの肌見せ効果。とろけるようなスモーキーアッシュも、セクシーさの味方。モデル／佐藤そらさん









横ではなく縦のスペースを意識すると小顔に見えるから、前髪はノーズラインくらいの長さがおすすめ。スライドカットで束感をつくり微妙な肌見せで抜け感を。

メルジーナ
melgina
☎0422-27-6150

店長
米川光平さん



"やりすぎなさ"が大事。カールをつけすぎない、毛束を出しすぎない、甘すぎない、つくり込まない。一歩手前の脱力スタイルを狙います

トップス￥5,900／ティティー&コー（ティティー&コー ルミネエスト新宿店）スカート／スタイリスト私物

70's風のエッセンスを効かせた色っぽアンニュイロング

このゆるさがたまらない♥　毛束の隙間からセクシーなまなざしをのぞかせた、惑わせニュアンスで魅了して。髪全体が波打つようなウエーブは、平巻きと縦巻きをミックスさせて実現。根元からクセづけたボヘミアン風のスタイルは、アンニュイでリラクシーな表情。明るめのパールグレージュにハイライトを加え、さらに立体的な毛流れに。モデル／横田歩美さん









ハチ上と顔まわりにレイヤーをたっぷり加えて引き立つほつれ感や、間引くようなカットでつくったシースルー感が顔を包み込み、キュッと引き締まって見せる。

ワンピース￥12,800／ロザリームーン(ロザリー)　チョーカー￥4,200／ユリカ_アクツ

レガロ
REGALO
☎045-548-8441

スタイリスト
ナガヤマアサミさん

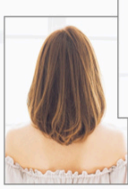


自然体に見えて、実は計算された無防備さが今っぽいスタイルをつくる秘訣。女らしいのに媚びていない強さと、ゆるさをブレンド！

清楚さの中に隙をひそませたモテオーラにドキッ♥

透き通るようなピュアさ、ナチュラルな可愛さの中にときおり見せる凛とした表情。そんな女の子にぴったりなのが、丸みを生かした内巻きのニュアンスボブ。肩ラインのボブの表面にレイヤーを入れたり、中間を間引いたりして表情をつけて。グレーベージュにハイライトを入れ、おしゃれな雰囲気もプラス。無敵スタイルってこういうこと！　モデル／大園彩奈さん









ブラウス￥10,800／リルリリー(リルリリー トーキョー)　スカート￥6,900／ミューラー(ミューラー ルミネエスト新宿店)

厚くしすぎず巻きすぎない前髪は、少し隙間をつくり縦に肌見せ。顔の輪郭を包み込むような内巻きカールとのダブル効果で、顔を小さく見せることに大成功☆

アドラーブル バンダイテン
adorable万代店
☎025-244-2264

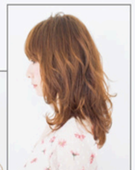
副店長
齋藤奈々恵さん



人気のオフショルダーのトップスには、長すぎないレングスがお似合い。甘くセクシーな肌見せこそ、モテガールの武器だと思います

今っぽさを楽しむなら 決めすぎない"ゆるさ"が大事

おしゃれ度満点なミディアムに、レイヤーとちょこっとくびれをプラスしてGOODなバランスに。ひし形のシルエットは、顔を小さく見せてくれる最大の武器。ふわっとしたルージーなカールがゆるさをつくり出し、さらに明るめのアッシュベージュで女の子らしいツヤ感をブレンド。髪をのばしかけの人にもぴったりな、ほの甘ヘアが完成。モデル／小林真琴さん







ぽてっと長めの前髪を合わせているから、顔の出る面積が自然とミニマムに。こめかみを隠すことも、小顔に見せる秘訣。空気感のある毛先が抜け感づくりに最適。

ヘアジーン
hair gene
☎043-225-8867
スタイリスト
武 亮太さん



ふんわりしていてゆるい雰囲気が、最大のモテポイント。小顔を意識すると顔まわりが暗くなるので、隙間をちゃんとつくることが可愛さの決め手

ワンピース¥28,800／リルリリー(リルリリー トーキョー)

さりげなく大胆に♥ ポイントカラーで印象づけ成功！

ショートとポイントカラーの、おしゃコンビに視線集中！ 襟足とデコルテが全開だから涼しげで色っぽい。前髪を目の上で流れるようにカットし、襟足には段を入れて、きれいなフォルムを強調。内巻きのパーマをかけておくと、ニュアンスのある動きが簡単デス。全体はピンクベージュ、襟足はカシスのコントラストカラーで個性をチラリ。モデル／平山奈美さん







毛先に軽くクセがつく程度のパーマをかけてふんわり感を与えながらも、サイドだけはタイトに耳かけ。このメリハリが美フォルムにつながり、小顔度がぐんとアップ！



ニットベスト¥6,900／ビーラディエンス　ピアス¥1,500／ティティー&コー(ティティー&コー ルミネエスト新宿店)

ドレス
Dless
☎0463-74-4035
スタイリスト
宮本亜季さん



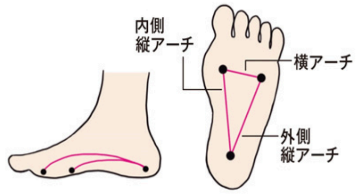
おフェロガールに重要なのは、透け感や抜け感。シースルーっぽさや耳かけなどで肌が見える面積を広くして、色気を加えればばっちり

すべてのおブス足は“アーチの崩れ”が原因!?



足の健康美容研究家
山道いずみ先生
フット専門店「ロワ」代表。日本フスフレーゲ協会代表や、2012・13年のミス・ユニバースジャパンファイナリストの美足・美脚指導を務め、10万人以上の足を見てきた足の達人。

what's“足裏アーチ”



足裏アーチは、内側の縦アーチ(土踏まず)、指の下あたりを横断している横アーチ、外側の縦アーチの3本で、1つでも崩れるとトラブルに直結。どこに体重がかかっているのかは右下のフットプリントを見れば一目瞭然。

女性の9割が抱える足トラブル!!

立ったり歩いたり…、全身を支える足だけど、その存在、ないがしろにしていない? 実は足のトラブルは放っておくと、O脚や骨盤の崩れ、腰痛、冷え性、さらには猫背やぽっこりお腹…と全身のおブスを招くことに。そしてそのトラブルのほとんどが、足裏のアーチの崩れが原因になっているんだとか。「足裏のアーチの崩れは、先天的なものもあるけれど、つま先の細いハイヒールや、立ちグセ、歩きグセなどによる影響が圧倒的。悲しいことに魅力的な〝おしゃれ靴〟ほど、足トラブルの火種になりがちです」(山道先生)。ガサガサの角質やニオイ、むくみだって立派なトラブル。日頃からフットケアを心がけて、いつ見せても美しい御御足をキープしましょ!

足のトラブルワースト5

Trouble of the foot worst5

1 角質・魚の目



魚の目

イボとの違いは芯があること。表面の皮膚の硬くなった部分の中央にぽつんと丸い芯があり、目のように見える。歩くと痛みを伴う。



角質

甲の裏やかかとに角質が溜まりやすいのもアーチが崩れている証拠。放置してカチカチの硬い角質になるとさらなるトラブルを誘引!

2 疲れ・むくみ



これは多くの雌ガールの悩みでは? 足が疲れやすく痛みを感じたり、夕方になると靴がきつくなるほどパンパンにむくんだり…。

3 外反母趾・内反小趾



外反母趾は、親指が人差し指の方に向けて「くの字」に変形している状態。足の小指が親指側に曲がって変形するのが内反小趾。

4 巻き爪



爪の端が内側に巻き込んだ状態。爪が肉に食い込み、炎症を起こして、激しい痛みを伴うことも。悪化すると歩くのも苦痛に!

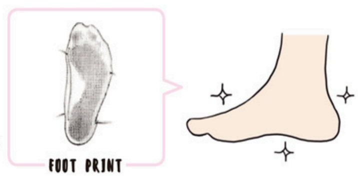
5 ニオイ



原因は雑菌の繁殖にアリ。雑菌が繁殖して、そこに汗と一緒に流れ出した皮脂や角質や汚れが加わって、あのイヤ〜なニオイが発生。

理想の御御足

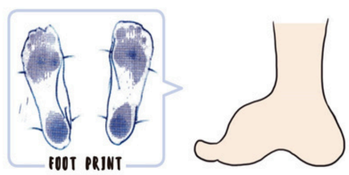
3本のアーチがほどよく持ち上がっていて、しっかりクッションの役割をしている。痛みも疲れも少なく、手のひらみたいにつるすべ。



NGなおブス足

凹足

甲が高く盛り上がり、土踏まず部分が浮いた状態。アーチが縮まり体重を点で支えがちになり、タコや角質がつき、疲れやすい。



偏平足

偏平足は、内側の縦アーチが崩れてしまった状態。足の裏全体が地面につき、衝撃を感じやすく、疲れ、むくみ、冷えやすくなりがち。画像は右足だけ偏平足。



傾向と対策

術を知っているから。末端までケアの行き届いたうっとり足で夏もモテモテ♡

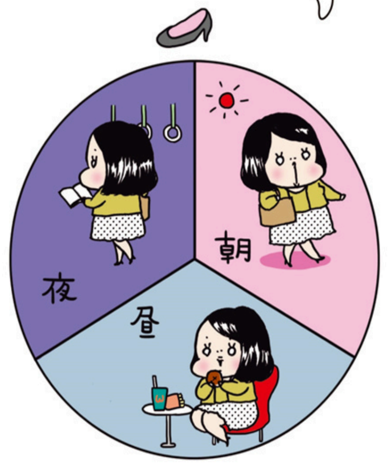


理想の御御足対策はセルフケア&サロン通い

トラブル

1 ガサガサ 角質・魚の目

一日中同じ靴に束縛される足の運命…



全体重を支えてただでさえ大きな刺激が加わるうえに、アーチの崩れやサイズの合わない靴の中で一日中繰り返し刺激されると硬く厚い角質に。さらにその刺激が１点に集中し続けると、魚の目に発展。

@サロンでは

角質や魚の目を除去して、また同じように角質肥厚と魚の目を繰り返さないようナビゲート。だいたい1時間から1時間半で完了。魚の目除去は痛くないのでご安心を！



おブス足、救出プラン！



SELF CARE ITEM

1 2つのアタッチメントで足の角質をスピーディにケアできる本格派。パナソニック　角質クリア　ES2502PP　オープン価格　**2** サロン級の仕上がりで深刻な角質悩みも解決。ドクター・ショール　ベルベットスムーズ 電動角質リムーバー ダイヤモンド　オープン価格／レキットベンキーザー・ジャパン　**3** ハーブの力で古い角質を柔軟にしてつるすべに。ラベンダーカモミールとパッションシトラスの香り。グラフィコ　フットメジ 足用角質クリアハーブ石けん　各60g　¥839　**4** 不要な古い角質を除去。ひんやりジェルとペパーミントの香りが爽快。ザ・ボディショップ　ペパーミント スムージング パミス フットスクラブ　100㎖　¥1,500　**5** 角質を柔らかくするリムーバーと、かかとを覆うパッド&シールのセット。KOBAKO　ヒールリムーバー　¥3,800、**6** 表裏で粗さの異なるヤスリをセット。中央部分が若干膨らんでいるからどんな角度でも削りやすい。同　フットスムーサー　¥1,900／貝印　**7** 天然のシュガークリスタルとAHA配合のスクラブで、シルクみたいになめらかな足に！　オーピーアイ　ペディキュア スクラブ　125㎖　¥3,100、**8** グリットの異なる両面ファイルで硬くなった角質をオフ。同　ペディキュア フットファイル　¥4,200　**9** モロッコ産ガスールが汚れを吸着して天然由来のスクラブが足裏を磨き上げる。ツルリ　かかと磨き ガスールスクラブソープ　80g　¥900／BCL　**10** ガサガサに硬くなった角質除去がスイスイできるスポンジ。資生堂　角質スムーザー612　¥800

SELF CARE

角質を溜め込むのは厳禁！



足裏は「洗って保湿」が肝心。ファイルをかけるなら、お風呂上がりだと角質が柔らかくて削りすぎになりがちなので、乾いた状態で行なうこと。皮脂腺がない足裏は乾燥しやすいので保湿は徹底して。

おブス足の駆け込み寺

フット専門店 ロワ



山道先生が自身の足トラブルから必要性を感じ、オープンしたドイツ式フットケアサロン。㊟東京都中央区銀座2-7-6 新銀二ビルB1F　☎03-5524-2204　㊋10:00～20:00（祝10:00～18:00）　㊡日曜

でも魚の目になっちゃったら…



1 伸縮性◎のチューブが衝撃を吸収。刺激から守る。ドクター・ショール　ジェルクッション トゥチューブ　1本入り　¥800／レキットベンキーザー・ジャパン　**2** 柔らかくして魚の目を除去。薬剤付きパッドとテープのW固定。ニチバン　スピール膏 うおのめ・たこピンポイント除去タイプ〈指定医薬部外品〉　8枚入り　¥720



SELF CARE

魚の目の予防には自分の足のサイズを把握した靴選びを！

魚の目は、足に合わない靴や高いヒールで摩擦や強い圧力がかかることが原因。足の長さだけじゃなくて幅周も測って、サイズの合った靴を選ぶことが第一歩。

ワタシ、（靴を）脱いでもスゴイんです

雌ガール的御御足（おみあし）

完全無敵の雌ガールは、いつでも靴を脱げるんです。なぜって、角質、魚の目、外反母趾、むくみ、巻き爪、ニオイ…そんなおブスな足にならない

Photo:Kamewada Yoshihiro　Illustration:Haraniku Tsuyako　Text:Takekoshi Nao

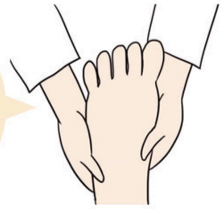
トラブル
2 ヘトヘト疲れ・パンパンむくみ



疲れ・むくみやすいのは、女性に多い両足の外側に体重をかけて内股気味の歩き方。外側の縦アーチが崩れてお尻がたるむ原因にも！

@サロンでは

疲れて凝り固まった足にリフレクソロジー。疲れやすさやむくみやすさの原因になるアーチの崩れや靴選び、歩き方など、生活習慣についても適切なアドバイスをしてくれる。



おブス足、救出プラン！

SELF CARE
お家でオフィスでご自愛ください



歩き方の修正も大事だけど、疲れやむくみをケアするマッサージで癒してあげることも大切。引き締め効果のあるコスメがおすすめ。



SELF CARE ITEM

1一日酷使した足を癒す冷感ジェルスプレー。ハウス オブ ローゼ　フットラボ リフレッシュ ジェルスプレー　100g　¥1,200　**2**"ボディケア"の賢者・クラランスの肌引き締め美容液でセルライトに喝。クラランス　トータル リフトマンスール EX　200g　¥7,300、**3**純植物エキスが水分代謝を助けてむくみをケア。同　ボディ オイル "アンティ オー"　100mℓ　¥7,400　**4**疲労困憊の足を瞬時に冷却して軽快に。フィトメール　クリオ トニック　150mℓ　¥5,500／アブコ　**5**ひんやり気持ちいい天然ミネラル泥・海藻エキス配合で重だるさを払拭。プレディア　ファンゴ レッグマッサージ　150g　¥2,500／コーセー　**6**皮膚治癒力が高いオイルで、靴ずれしがちなヘトヘト足をケア。レミオ　オーガニック カレンデュラオイル　30mℓ　¥3,700、**7**お疲れ足を引き締め潤い補給。サラッとして夏でも快適。ラクラリー　モイスチャライジングフットクリーム　100mℓ　¥2,838／コスメキッチン

トラブル
3 ぼっこり外反母趾・内反小趾



高いヒールなどおしゃれ靴を履くと指の付け根部分にばかり体重がかかって横アーチが崩れ、さらに集中的に衝撃を受けるのが原因。

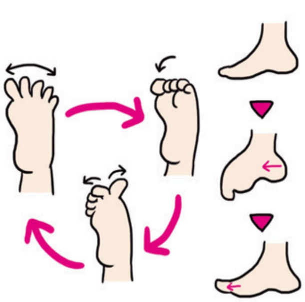
@サロンでは

テーピングやインソールで足裏のアーチの崩れを整えて、外反母趾なら親指と人差し指の間を広げる。これで9割以上の人が痛みを解消。週1で約3か月のサロン通いが理想的。



おブス足、救出プラン！

SELF CARE
足じゃんけんで正しいアーチづくり！



足でグーチョキパーを繰り返す足じゃんけんで横アーチを筋トレ。凹足を除いて、むくみには、イスに座り指を床につけ、かかとを滑らせて前に押し出す足イモムシ運動が有効。

SELF CARE
マッサージを習慣づけるのも大事！



1保湿効果の高い尿素配合で皮膚の硬化を阻止。魚の目にも。ハーバシン　フットクリーム　100g　¥1,500／ジャンパール　**2**植物エキスたっぷりのクリームが清々しい足元に。パンピューリ　インドシン STH フット クリーム　150mℓ　¥2,400　**3**足指につけて重心バランスを整える。DHC　ウェアラブルコスメボディバランスリング　¥890　**4**曲がった指を広げて正しい位置に整えるジェルクッション。ドクター・ショール　クリア・ジェル・クッション トー・セパレーター、**5**同　トー・ストレーター　各¥700／レキットベンキーザー・ジャパン

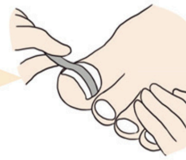
トラブル
4 イテテテテッ… 巻き爪



窮屈な靴で爪の両脇が圧迫され続けたり、深爪も爪まわりの肉や皮膚が盛り上がって爪の成長を妨げ、伸びてくる爪が変形し巻き爪に。

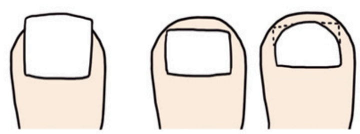
@サロンでは

巻き爪の場合は爪の形を整えるリフトアップが効果的。補正法としてゴールドスパンゲやオニクリップで爪を正していく。カウンセリングや予防のアドバイスもしてくれる。



おブス足、救出プラン！

正解！　NGの足



SELF CARE

巻き爪にならないための正しい爪切り境界線

短すぎたり端を丸く切るのは、指の肉に爪が食い込みやすくなるので、巻き爪を招くNGな切り方。爪の下の肉が見えないように四角くスクエアカットして。清潔に保つのも大事！

SELF CARE

適当な爪切りと爪の保湿が大前提！

1巻き爪治療専門医と共同開発した凸刃と直線刃の巻き爪対策ツメキリシリーズ。スクエアにカットしやすく巻き爪を招く深爪やサイドの切りすぎを防げる。貝印　巻き爪用直線刃ツメキリ　¥750、**2**同　凸刃ツメキリ　¥1,600、**3**同　ヤスリ　¥1,100、**4**同　凸刃ニッパーツメキリ　¥3,000　**5**乾燥した爪に素早く浸透して栄養をチャージできる、塗りやすいブラシタイプのネイルオイル。ロクシタン　シア ネイルオイル　¥2,200　**6**乾燥してもろくなった爪や甘皮を集中ケアする筆ペンタイプのトリートメント。携帯にも便利！　ヴェレダ　ざくろ ネイルオイルブラッシュ　2.2mℓ　¥1,800　**7**ミントや元気回復のパインなど爽快な香りでお疲れ気味の足の爪と気分までリフレッシュできるオイル。ニオイのケアにもよさそう！　uka　ネイルオイル 13:00　5mℓ　¥3,000



トラブル
5 イヤ〜な… ニオイ



お気に入りだからって、毎日同じ靴を履いていたら、雑菌が日ごとに繁殖していって、菌を飼っている状態。そりゃニオうわけだ…。

@サロンでは

足のニオイを解消する足用のスプレーローションや、水虫の予防にもなる化粧水を使って、ニオイのもとになる雑菌の繁殖を阻止。スプレーや化粧水はサロンで購入も可能。



おブス足、救出プラン！



SELF CARE ITEM

1白くならずに速攻さらっさら。一日ニオイ対策できる。資生堂　エージーデオ24 フットスプレー h〈医薬部外品〉　142g　¥1,100(編集部調べ)　**2**直塗りできるロールオンのジェルで汗をセーブ。スリムウォーク　足のデオドラントジェル 足指・足裏用〈医薬部外品〉　30mℓ　オープン価格／ピップ　**3**消臭成分が繊維に付着して長時間消臭。靴下や靴に。小林製薬　Missオドイーターースプレー　150mℓ　¥450　**4**足のニオイも汚れも洗ったあとみたいにすっきり。8×4　フットシート　16枚入り　¥265(編集部調べ)／ニベア花王　**5**靴に履かせて使う消臭スプレー。つま先まできちんと行き渡る。グラフィコ　フットメジ シューデオスプレー　140mℓ　¥780、**6**靴下やストッキングの消臭・除菌、足裏マッサージまでできる消臭スプレー。同　フンデオW　¥924　**7**さらさらのパウダー処方で足汗とムレを瞬間リフレッシュ。メンソレータム　リフレア 瞬間足汗さらさらショット〈医薬部外品〉　45g　¥880／ロート製薬

SELF CARE

靴も足もリフレッシュがマナー！



足裏は1日にコップ1杯分の汗をかく場所。長時間靴を履いていたら、雑菌は繁殖し放題。雑菌の温床にならないよう汗を拭き取ったり、足裏も靴も清潔にしておくことが鉄則！



読者レポーター
ARG

ARG MEETS OGUNE-
塾長おぐねぇーのメイクでテコ入れ!!
雛ガール養成塾









読者モデルとしても活躍する今回のモデルの美意識の高さ、おぐねーも脱帽!?

Photo:Oka Chisato
Makeup:Ogura Kenichi
Hair:Noguchi Kazuhiro (CIECA.)
Text:Kamakura Hiyoko
Cooperation:Garland



おぐねぇー(小椋ケンイチ)
本業はメイクアップアーティスト。だけど、そのおネェな語り口で繰り出すさりげない辛口コメント(笑)で、TVにショーにとひっぱりだこ！ ブログ→ameblo.jp/ogune 大阪・南堀江にトータルビューティをプロデュースする美容室「グリーンスタジオ」をオープン♡♡♡→green-studio.net

NO.42

今月の悩める仔羊 ARG
菅原まゆさん

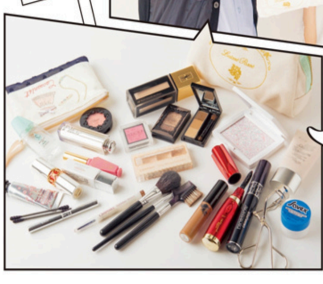
Name	Sugawara Mayu
Age	23
Blood type	AB
Birthday	July 29

大学院で心理学を専攻しながら、1年半ほど前から読者モデルをスタート。ショートヘアがトレードマークで、東北出身ゆえ、生まれつき肌の透明感は抜群♡

えっ!? まだ学生なの??







いいじゃない♡

に見る高得点よ！ ブランドも色選びも、幅広くて素敵。日替わりでいろんな顔が楽しめそうで、毎日楽しくメイクしているのが伝わってくるポーチだわ。すごく計算されたセレクトは、ベテランBAさん（デパートの化粧品売り場でアドバイスしてくれるお姉さん）っぽいわね。えっ!? まだ学生さんだったのね。びっくりだわ。あまりにパーフェクトだったからつい…(笑)。読者モデルの活動が楽しくて仕方ないというのも納得。これからもこの調子で雛ガール道を邁進してね





10 ぷるんとなめらかに潤うのに、長時間落ちにくい口紅。美味しそうなベリーピンク。コフレドール プレミアムスティルージュ PK305 ¥2,500(編集部調べ・限定色)／カネボウ化粧品

6 光を巧みに操り、肌に自然なツヤを演出する。保湿効果も抜群。マリークヮント オビーディエント フィニッシュ SPF20・PA++ ¥4,000、7 ふわっとのせるだけで肌を格上げするプレストパウダー。同 フェイス ファイナル コンパクトセット ¥5,400(限定) 8 頬にポンッとのせるフレッシュな発色のチーク。アナ スイ コスメティックス クリームチークカラー 302 ¥2,800 9 絶妙な4色のローズ系のハーモニーが頬を華やかに彩る。シルキーなテクスチュア。パルファム ジバンシイ ル・プリズム・ブラッシュ 41 ¥6,300



1 重ねてもにごりのない透明感のあるカラーが、優しく奥行きのある目元を演出。サティシェ カラー アイズ GR-1 ¥3,800／CPコスメティクス 2 目元に自然なホリをつくり、瞳の印象を強める。ケイト ブラウンシェードベース 01 ¥1,000(店舗限定)／カネボウ化粧品 3 細いペン先でスルスル描きやすく、色鮮やかな発色のリキッドアイライナー。大人でも使いやすいシュガーピンク。クイーンズ・キー ワンダフルカラーアイライナー 10 ¥1,200／コスメデック・アイ 4 コーム形のブラシが短いまつ毛も逃がさない。ウォータープルーフタイプなので、汗をかく季節も活躍。エテュセ 美束ボリュームマスカラ ¥1,800 5 誰もが使ったことのあるサクラクレパスとのコラボ。クーピーのような発色にアガる♪ デコラガール クーピー柄カラーマスカラ ピーチピンク ¥1,500／クレアモード

リップ！

10を直接、唇にたっぷりとオン。指で輪郭をなじませると、ぽわんとあどけない印象が増すわよ！

スキン＆チーク！

肌全体に 6 をのばしてから、仕上げにふんわり 7 を重ねる。大きめのブラシで 9 をぐるりととって、頬に丸く広めに薄くのせる。頬の上の、黒目の下あたりに 8 をスポンジでスタンプを押すようにのせて上気感を。

アイ！

2 を指で適量とり、目尻部分にポンポンとなじませる。ブラシで 1-A をまぶた全体に、1-B をアイホールにのせる。まつ毛のキワに 3 でラインを引く。目尻はハネ上げず、スッと流すように。ビューラーでまつ毛を小刻みに持ち上げてから、根元からグッと毛先までとかすように 4 を塗布。下まつ毛に 5 をつけてアクセントに！









このジューシーポップ顔に惹かれない男子はいない!! だって美味しそうなんだもの♪

目元も頬も唇も、ピンク〜レッドのフレッシュ＆ジューシーな色味で統一。輪郭をきっちりとりすぎない、ほんのり隙を感じさせるのがポイントよ！　アイラインも黒でなくピンクを使うことで、スッと切れ長に入れてもキュートな印象でしょ？　この夏はカラフルに遊んじゃいましょ♡


オトナ女子が欲しい♥を叶えるカラコン
Victoria 1day
1DAY♥10/30枚入り
CHOCOLATE
BLACK
BROWN
HAZEL
10枚入り
¥1,450+税 yen
30枚入り
¥3,320+税 yen
New Victoria 1day AQUA
高含水1DAY♥20枚入り
MAPLE
COCOA
CHARCOAL
CAMEL
¥2,480+税 yen
New Victoria 2week
2WEEK♥6枚入り
着用レンズ
SEPIA
MOCA
BROWN
MARRON
¥2,200+税 yen
3 BRAND
DIA 14.2mm
度なし あり
Victoria®
by candymagic
Model:菜々緒
ご購入はお得な公式サイトで
キャンディーマジック
検索
http://candymagic.jp
candymagic
@candymagic_info
@candymagic_official
お問い合わせ
販売元　株式会社Lcode 大阪市中央区西心斎橋1-5-5 アーバンBLD心斎橋6F
0120-334-345(平日10:00~18:00 土・日・祝を除く)
高度管理医療機器販売許可番号：第N05535号
・目に異常を感じた場合はただちにご使用を中止し、医師の診断を受けてください。・使用期間を必ずお守りください。・度数を間違って使用すると視力低下の恐れがあります。眼科医の処方に従って購入頂き、正しい度数をご選択ください。・18歳未満の未成年者の方は保護者の同意を得た上でご購入願います。・お客様からお預かりした個人情報の取扱いにつきましては、法令その他規範を遵守いたします。
カラーコンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず添付文書(説明書)をお読みになってから正しくお使い下さい。
販売名：ヴィクトリア　医療機器承認番号:22500BZX00252A01
販売名：アクアマックスカラー　医療機器承認番号:22700BZI100009A01
販売名：ヴィクトリア2ウィーク　医療機器承認番号:22600BZX00083A05

D☆DATE 荒木＆柳下が行く！

業界潜入 GO! GO!

VOL.34

コンセプトストア

THE PARK・ING GINZA（ザ パーキング 銀座）に来たよ！









地下2層に、ファッションやカルチャーを扱うショップをはじめ、館内に伝説のカフェ「Café de Ropé」も登場し、早くも東京が世界に誇る新スポットに。まるで本物の駐車場かのような空間は、銀座にありながら地下という場所柄、秘密基地のようなワクワク感が！　開放感も十分にあり、広々とした空間でゆっくり思い思いに過ごすことができる。不定期でポップアップショップやイベントなども開催予定。オリジナルの限定アイテムも多く、センスよすぎな空間はどこをとってもおしゃれ。カップルデートにももってこい！　ぜひ一度カレを誘って行ってみては♡

SHOP INFO
㊟東京都中央区銀座5-3-1
ソニービルB3F
㊎11:00～21:00
不定休
PARK-ING-GINZA.COM

銀座・数寄屋橋交差点のすぐ近くに、コンセプトストア「THE PARK・ING GINZA」がオープン。藤原ヒロシ氏をディレクターに迎え、ハイセンスなファッションやカルチャーがつまったショップに。いざ潜入～！

テッテレー

Photo:Nakata Ayako
Text:Matsuyama Mizuki

まずはB3Fから！

bonjour records GINZA







代官山や新宿、福岡などにあるカルチャーショップ「ボンジュールレコード」。銀座店では音楽に特にフォーカスし、独自のセレクトが光るCDやLPなどが並ぶ。懐かしいカセットプレーヤーと思いきや、カセットをMP3に変換できるコンバーターなどもあり、無類の音楽好きもうなるラインナップ。その他にも、銀座の"g"がプリントされたバッグやキャップなどファッションアイテムも充実している。



Café de Ropé GINZA















70年代に原宿・表参道にあった、オープンカフェの先駆けと言われる「カフェ ド ロペ」。当時の内装を表現しながら、銀座店オリジナルのメニュー構成が楽しめる。看板メニューは、"究極のトースター"と呼ばれる、話題の日本ブランド・バルミューダのトースターで焼きあげたトーストたち。スチームテクノロジーと温度制御のおかげで、表面はさっくり＆中はふっくらの絶妙な食感に♡　東京・神田にある昭和46年創業の珈琲専門店「エース」ののりトーストや、赤坂にある人気ホットケーキパーラー「フルフル」のフルーツサンド、伊勢市の老舗洋菓子専門店「シラセ」のサンドケーキなど、知る人ぞ知る名店の名物メニューも味わえる。

次はB4FにGO！

NO.813



日本のエリアコード"81"と東京の市外局番"3"をつなげたものが由来。人気ブランド・WTAPS等を手掛ける西山徹氏がディレクションを務める。80・90年代のカルチャーを落とし込んだアイテムが新鮮。

NIKE



藤原ヒロシ氏セレクトのフットウエアを中心にしたラインナップ。他店とは異なるセレクションに、おしゃれ好きなカレもうなるハズ。

POP-UP SPACE

期間ごとに変わるPOP-UPスペース。現在は「ユナイテッドアローズ＆サンズ」のディレクター・小木"POGGY"基史氏の世界観を形にした「POGGY'S BOX」を展開。





DENIM BY



藤原ヒロシ氏主宰の「Fragment Design」とタッグを組み、誕生した「DENIM BY VANQUISH & FRAGMENT」のブース。シリアルナンバー入りの限定デニムも注目。銀座仕様のスカジャンは、早くも人気で売り切れとか。

retaW





TOKYO発のフレグランスブランド「リトゥ」は"ファッションをまとうように香りをまとう"がコンセプト。ジェンダーレスで使えるキャンドルや練り香水等が並ぶ。銀座限定の香りも。

THE PARK・ING GINZA Original goodsも買える！









B4Fに下りると開放感のある広い空間にいくつもブースが。オリジナルグッズには、ショップ名がプリントされたロゴトートや、カラフルなコインケースなど、ココでしか買えない＆人と差がつくアイテムもたくさん。また、ショップがソニービルの中にあることから、SONY創業70年・ソニービル建立50年を記念して"70・50"の数字がプリントされたアニバーサリーグッズなども販売中。おしゃ♡

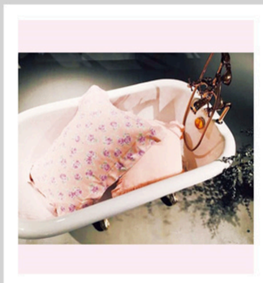


あっちょんぶりけっ

stylist 山脇道子の

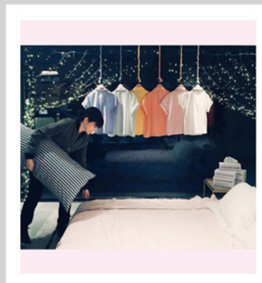
WHAT A FASHIONABLE DAYS!!

春本番ってことで、白、ピンク、レースなどなど、クリーンで可愛いアイテム増殖中♡　それを着て、次はどこに旅するの？



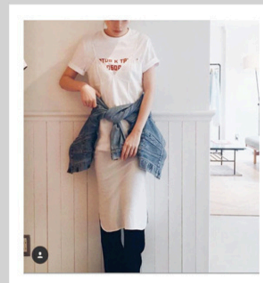
リビングフロア担当

「伊勢丹新宿店本館×サマンサタバサ」の全フロアジャックイベントにて、私は5階リビングフロアをプロデュースさせていただきました！　楽しかった♡　「PSC」の商品も置かせてもらいまして、こちらは先行発売だったフラワープリントシリーズ。



1周年パーティ前夜

パーティに備えて、「PSC」の店頭ディスプレイを変更。春だし、外を歩く人が明るいカラーばかり見えて幸せになるようにウィンドウをチェンジ。たくさんの人に支えられての1周年。みなさまに愛されるブランドになれるように、2年目も頑張ります。



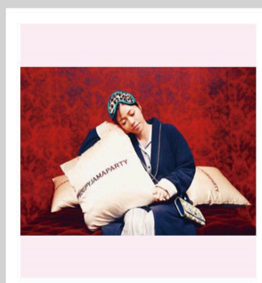
#OOTD

私服写真を一枚。「Gosha Rubchinskiy」のTシャツに「kei shirahata」のキャミソールドレス、「CAT COPY」のパンツに「RE/DONE(リダン)」のデニムJKを腰巻き。デニムJKは毎年何か必ず一枚は欲しくなる。これはシルエットがとっても今の気分♡



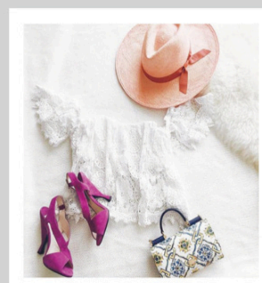
右上のデニムJKは…

着るとこんな感じ。かなりお気に入りで、ヘビロテしちゃっています。「Yedo urbantechs(イェド アーバンテクス)」のロンTに、「アン ドゥムルメステール」のブーツ。このブーツはカタチも履き心地も最高、大好きな一足。大切に大切に履いています。



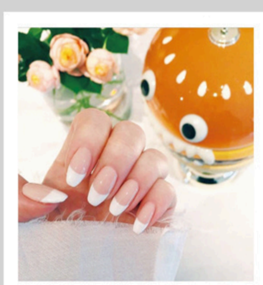
みーんなパジャマ♥

「Dolce＆Gabbana」のパジャマパーティに行ってきました。DJもお客さまも、みんながお気に入りのパジャマで参戦。とってもSEXYで可愛いイベントでした。私は「PSC」のパジャマとガウンを着ています(照)。麻布十番のクラブ「ELE TOKYO」にて。



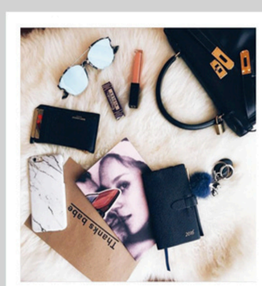
早く旅に行きたーい！

「TULAROSA」のレースオフショルをGET。新しい服を買うと、まだ少し出かけるのは先だとしても、旅支度をしてしまう。クローゼットには"次の旅専用棚"もあります(笑)。「シャポードオー」のパナマハットと「Dolce＆Gabbana」のバッグがぴったり！



NEW NAIL

もっぱらのシンプルネイルブームですが(私的に)、今回は王道フレンチネイル。ヌーディカラー×白のフレンチネイルは実は初めて挑戦。エレガントなのに甘さも漂う感じでイイかも…♡　フォルムは先端がやや細めのスクエアが、ここ最近の定番です。



バッグの中身

毎日持ち歩いているものはこれら。お気に入りの「Dior」のミラーサングラスと「GUCCI」のリップがあるので、普段はほぼすっぴん。ラクさせてもらってます(笑)。昔はアイウエアってあまり得意じゃなかったけど、今はもうないと生きていけない(笑)。



いつかの私の頭の中

過去のスクラップブックを見返していたら、とってもピンクなページを発見。この時の私は何をイメージしていたんだろう、夢の中みたいなページで可愛いな～なんて思っていたら、なんだかホントに眠くなってきた。ピンクの癒し効果は絶大でした。

Michiko Yamawaki



1980年、兵庫県生まれ東京育ち。白幡啓氏に師事。キレ味抜群のスタイリングでTOKYOおしゃれを牽引中。iPhone命、インスタ中毒、光るモノlover、フットワーク超良好。自身初の著書『DAYDREAMER』が発売中♡

※山脇氏の私物に関して、各ブランドへのお問い合わせはご遠慮ください。





ふわん♪と浮遊する大きくて柔らかなカールと、ショートバングのオシャレ感で一歩差のつくおフェロなヘアに。毛先から中間までロッドを巻き込み、ハチ上は表面のみ、ハチ下はスパイラル巻きでしっかり巻くことで、ゆったり優しげで印象的なカールスタイルに。８トーンのアッシュベージュをベースに、内側に細かいハイライトを加えて立体感を強調。ヘアバターでパサつきを抑え、なじませて完成。モデル／塩田美桜さん（ar girl）

entry No.1

GARDEN omotesando

誰もが惹きつけられる
おフェロな甘カール

ガーデン オモテサンドウ
GARDEN
omotesando
☎03-5468-8686
㊟渋谷区神宮前5-2-9
表参道山田ビル2F

スタイリスト
豊島春華さん

❶９月20日（乙女座）　❷O型　❸岐阜県。人気の観光地・飛騨高山出身です。きれいな景色や温泉、美味しい飛騨牛など、癒しがいっぱいです。❹２年３か月　❺雑誌の中の"可愛い!!"世界に憧れて。❻なんでもできそうな夢と希望のあるサロンだと思ったので。❼ショートバングやボブなどのカジュアルなスタイル。その人の一番の可愛さを引き出して、ハッピーガールに仕上げます♪

プロフィールの見方
❶生年月日（星座）　❷血液型　❸出身地　❹スタイリスト歴　❺美容師を目指したきっかけ　❻今のサロンを選んだ理由　❼得意なスタイルなど自己PR

未来のカリスマは誰だ!?

第7回

ar-1グランプリ開催

デビュー３年以内の若手美容師が最も自信のあるスタイルで腕を競い、読者からのガチな投票で勝者を決めるこの企画も早７回目。ラッキー７に栄冠に輝くのは誰だ!?

Photo:Kitaura Atsuko　Text:Kamakura Hiyoko



初夏の日差しに
映えるおしゃな
フレンチボブ

entry No.2

MINX harajuku

右頬にちらっとかかる毛束がお茶目なキュートさを放つ。全体的に右側から優しい風を受けているような、さりげないアシメ感がポイント。ボブベースの表面にレイヤーを入れて動きを出しやすくして、トップからの大きめカールで開放的な動きをオン。８トーンのモーヴアッシュで、柔らかさと透明感を。モデル／佐藤マリッアさん

ミンクス ハラジュク
MINX
harajuku
☎03-3470-3301
㊟渋谷区神宮前1-13-14
原宿クエストB1F

トップデザイナー
鹿野瑠璃子さん

❶６月３日（双子座）　❷AB型　❸東京都足立区。ドラマ『金八先生』でおなじみの荒川の土手があります。天気がいい日にはスカイツリーはもちろん、富士山まで見える気持ちがいいところ♡　❹１年　❺親戚が美容室をやっていたので、床を掃く手伝いをしたりと幼稚園の頃から憧れていました。❻スタッフの多い大きなサロンで、自分のスキルを磨きたいと思って。❼ボブ～ミディアムの愛されヘア。可愛くおしゃれなポイント、教えます！

entry No.3

Garland



ラフ＆エッジィを楽しむ
力の抜けた今ドキボブ

ぱつんとした質感の平行ラインボブは一味違うおしゃれさ抜群。顔まわりで遊ぶさりげない毛先のハネ感で、軽やかさをプラス。赤みを感じさせない９トーンのメルティメープルをベースに12トーンのヌーディベージュで細かなハイライトを加え、ツヤと立体感を満喫。仕上げはヘアバターでほんのりウエット感と、線の細い束感を引き出して、つくり込みすぎないトレンド感を。モデル／植村麻由さん

ガーランド
Garland
☎03-5778-3800
㊟渋谷区神宮前5-16-3

デザイナー
MAOさん

❶７月20日(蟹座)　❷A型　❸東京都調布市。漫画家・水木しげる先生ゆかりの地で、商店街には鬼太郎や妖怪の像がならんでいます！　❹８か月　❺髪をいじるのも、人に何かをしてあげるのも好きだったので。❻代表の榊原のスタイルを雑誌で見て気になり、実際にカットしてもらい感動して。❼抜け感のあるナチュラルなスタイル。ar-1グランプリに出るのが私のひとつの目標でした！

entry No.4

QUEEN'S GARDEN by K-two GINZA



くしゅり…♡と
優しげなほつれ感の
アンティークロブ

くるんとしたクセを生かしたニュアンシーな前髪がポイント。毛先をチョップカットすることで束感が出やすくなり、おでこが少し透けてキュート♡　鎖骨レングスのロブベースの表面にレイヤーを加えて、毛先を1.5回転巻き込む。さらに中間部分はスパイラル巻きすれば、ナチュラルなうねり感が誕生する。8.5トーンのオリーブグレージュで、ドライすぎないほつれ感をアピール。モデル／兼島あやさん

クイーンズ ガーデン
バイ ケイトゥー ギンザ
QUEEN'S GARDEN by K-two GINZA
☎03-6252-3285
㊟中央区銀座7-8-7
GINZA GREEN 6F

アートディレクター
谷口翠彩さん

❶12月19日(射手座)　❷O型　❸福岡県遠賀郡岡垣町。"海がめもかえる町"というキャッチフレーズがついているくらい自然が豊か。❹２年４か月　❺可愛いものが好きで。自分を表現できて、人とコミュニケーションがとれる仕事がしたかったので。❻青山店のディレクター・木村亜沙美に憧れて。❼男女どちらから見ても可愛くて、見ているとハッピーな気持ちになれるヘア♡



旬のボブをちょっぴり
レトロなムードに昇華

entry No.5

CIECA.

超王道のストレートのボブスタイルに、ウエットな質感とモーヴカラーでトレンドっぽさを加味。あごラインで切り揃えた前下がりボブがベース。前髪は眉ラインでカットして目力を強調する。8トーンのセピアモーヴでツヤ感を出し、全体にハイライトを加えて、立体感と動きを引き立てる。シアバターを全体になじませセミウエットにし、前髪は隙間をあけて抜け感を。モデル／福地夏未さん（ar girl）

シエカ
CIECA.
☎03-6805-0644
㊟渋谷区神宮前5-16-2

デザイナー
佐々木彩子さん

❶10月29日（蠍座）　❷A型　❸秋田県にかほ市。秋田県唯一ひらがなの市。実家は日本海まで徒歩30秒！　お米も野菜もなんでも美味しいです。❹9か月　❺美容師の祖母が楽しそうに働いていたから＆国家資格が欲しかったから（笑）。❻つくっているデザインが好きで、それを学びたかったので。❼ラフでつくり込みすぎていないのに、どこか女らしさもあるスタイル。その人自身もまだ気づいていない魅力を引き出すお手伝いをします。



目力抜群の
ドーリーボブに
ドキドキが止まらない

entry No.6

LOVEST GINZA by air



フルバングのキュートなボブの甘さの中に、リッジの効いたカールで凛とした表情もプラス。平巻きで2回転巻き、顔まわりは少し細めのロッドで巻いて、強めのカール感をオン。10トーンのベージュアッシュでとろけるような柔らかな質感に。ねじりながら乾かして、軽めのワックスをなじませ、束感とツヤを引き出す。モデル／伊藤真以さん

ラヴェスト ギンザ バイ エアー
LOVEST
銀座 by air
☎03-5524-0202
㊟中央区銀座1-2-4
サクセス銀座
ファーストビル3F

スタイリスト
忠本 功さん

❶8月5日（獅子座）　❷B型　❸武田信玄で知られる山梨県甲府市。桃とブドウの美味しいところです。❹1年10か月　❺美容師ってカッコいいと思い。❻プロデューサーの朝日光輝に憧れてairグループに。❼好きなスタイルはボブ。女性ならではのカッコよさと可愛さの両方を引き出すので、ぜひお任せしてみてください！

entry No.7

DIFINO akasaka



美形マッシュに
柔らかな表情が
加われば、もう最強！



トップにレイヤーを入れたマッシュラインのショートに、内外MIXの毛先ワンカールで、柔らかさを出しつつ骨格も美しく見せる効果が。6トーンのアッシュブラウンは、動きのあるショートでも子どもっぽくならずに上品な雰囲気のあるカラー。根元からふんわり乾かして、ソフトワックスとオイルを混ぜて全体になじませ、ツヤと柔らかさを感じさせるスタイルに。モデル／阿部佳奈子さん



ディフィーノ アカサカ
DIFINO akasaka
☎03-6441-2067
㊟港区赤坂3-17-1 いちご赤坂317ビル8F

スタイリスト
竹見慎也さん

❶5月19日(牡牛座) ❷AB型 ❸埼玉県三郷市。IKEAやコストコなど、買い物を楽しめる大型施設が充実しています。❹1年3か月 ❺ハサミを持つ手のカッコよさに憧れて。❻カット技法「Rカット」など、他店にはないオリジナリティに惹かれて。❼その「Rカット」を生かせるショートボブが今一番得意。短いレングスでもバリエーション多くできるので、投票お待ちしてます(笑)。



絵本から抜け出してきたような
ドーリーな存在感にキュン♡



目の上ぎりぎりでつくった、サイドにつながるラウンドバングと、立体感のあるレイヤーたっぷりのロングウエーブで魅了。26㎜のロングロッドでMIX巻きにして、アンニュイな浮遊感のあるウエーブを実現。9トーンのスケルトングレーで、思わず触れたくなるような柔らかな質感に。オリジナルの洗い流さないトリートメントを全体になじませて、なめらかな潤い感をプラス。モデル／藤田エミリさん



シマ ハラジュク リープ
SHIMA harajuku LEAP
☎03-6447-1831
㊟渋谷区神宮前4-32-12 ニューウェイブ原宿2F

スタイリスト
足立菜穂さん

❶3月3日(魚座) ❷AB型 ❸サッカーチームのたくさんある神奈川県。❹7か月 ❺サロンに行くたびに可愛くなれるのがうれしかったので、自分もそんな仕事がしたいと思いました。❻憧れのスタイリストさんがいて。❼透明感のある外国人風カラーが得意。可愛いけれどアンニュイで、ちょっぴり色っぽい…そんな世界観が好き。絶対可愛くするので、ぜひ一度いらしてください。

entry No.8

SHIMA harajuku LEAP

entry No.9

AFLOAT RUVUA



大人のピュア髪って
こーゆーこと♡



サイドに流れる長めの前髪は、かき上げてもキマる最大のおフェロポイント。高めの位置からランダムなパーマをかけて、ふわっと甘すぎない大人のナチュラルなカール感を感じさせる。9トーンのアッシュ系で春夏らしいヘルシーな透け感のエスウィートカラーを表現。ドライな質感になりすぎないようにクリームをくしゃくしゃっとつけて、ほどよくラフに仕上げるのがコツ。モデル／平山明日香さん



アフロート ルヴア
AFLOAT RUVUA
☎03-5357-7011
㊟新宿区新宿3-36-10
ミラザ新宿ビル10F

ヘアクリエイター
村井瑶司さん

❶3月7日(魚座)　❷O型　❸東京都品川区。しながわ水族館はデートにおすすめ♡　❹2年3か月　❺大学受験時に気分転換で美容院に行ってカットしてもらったら気持ちがすごく晴れました。その瞬間に"これしかない"と決意。❻まるで高級ホテルのようなホスピタリティあふれる接客に心を奪われて。❼思わず「キュン♡」とするような小顔ヘア。こう見えて結構マッスルなんです。



ブラントカットでつくる毛先のぱつん感が可愛い、鎖骨ラインのロブスタイル。トップと顔まわりにレイヤーを入れて、毛先にワンカールのコスメパーマをかければ、ラフな素髪ニュアンスと小顔効果も思いのまま。11トーンのフレンチショコラアッシュで、日本人特有の赤みを抑えて柔らかさと透け感を存分にアピール。モデル／村山莉緒さん



キイ
k.e.y
☎03-3499-5237
㊟渋谷区神宮前6-8-7-2F

スタイリスト
丹澤京介さん

❶7月17日(蟹座)　❷B型　❸山梨県。美味しいワインと自然がいっぱい。❹1年6か月　❺中学生の頃、自分のヘアスタイルに興味を持つようになり、その頃から美容師になりたいと意識するように。❻オーナー・田中祐次の人柄や生き方に憧れて。サロンの雰囲気も大好きです。❼ボブやロブ。お悩みがある人、一緒に自分の"似合う"ヘアを見つけましょう。グランプリ獲りたいです！



パリジェンヌを意識した
洗いざらし感のある
髪がやっぱり好き♡

entry No.10

k.e.y



ブルゾン¥5,900、Tシャツ¥1,900、スカート¥3,900／ルビートゥビー 渋谷109店

ゆるふわのショートヘアが、カジュアルな親しみやすさとキュートな甘さを両立！　前髪は束感や隙間のバランスを計算して瞳を印象づける。ころんと丸みを残したシルエットに、独立したレイヤーを入れてエアリー感を強調。トップにオイルパーマをかければ、乾かすだけでふわっとキマる。10トーンのアッシュベージュにハイライト&ローライトを組み合わせて絶妙な立体感をオン。モデル／中山侑乃さん

タヤアンドコーギンザ アザミノミキテイテン
TAYA&CO. GINZA あざみ野三規庭店

☎045-905-5715
㊟横浜市青葉区あざみ野2-30-2F

デザイナー
牧 亜梨沙さん

❶3月2日(魚座)　❷B型　❸鹿児島県鹿児島市。気候が暖かく、食べ物がすごく美味しいです。❹1年2か月　❺父親が美容師をしていて身近だったのと、子どもの頃から友達の髪をスタイリングするのが好きだったので。❻ヘアだけでなく、ネイルやメイクもトータルでお客様をきれいにできる環境で働きたかったので。❼レイヤーが入った抜け感のある、その人の個性を生かしたスタイル。おしゃべりも好きなので遊びに来てください！

シフォンのような
柔らかさで
視線を惹きつけて

entry No.11

TAYA&CO. GINZA あざみ野三規庭店



繊細に揺れる
シュガーウエーブが
うん、色っぽい…

entry No.12

air-AOYAMA

セミドライの質感で、ほつれるような柔らかさと、女っぽいツヤ感を醸し出す。切りっぱなしっぽいワンレングスのボブで、毛先が外ハネ気味の横にウエイトが広がるスタイルにメイク。7トーンのグレージュをベースにMIXパーマの立体感がより引き立つように、ハイライトとローライトを加える。ミストで根元からハリを出してから、中間から毛先にワックスをもみ込み完成。モデル／マ ヨヨさん

エアー アオヤマ
air-AOYAMA

☎03-3486-8261
㊟渋谷区神宮前5-51-8 ラ・ポルト青山5F

スタイリスト
栗原彩乃さん

❶11月10日(蠍座)　❷B型　❸新潟県。美味しいお米ならどこにも負けません!!　❹1年4か月　❺好きなことを仕事にしたくて。❻美容師とヘアメイクの両方をやりたかったので、活躍してる先輩がたくさんいるairを目指しました。❼"可愛さ"と"イイ女"を備えたヘア。欲張りなおしゃれ女子の方、一緒につくりましょう。





ラグ
log
☎03-3476-0724
㊟渋谷区猿楽町26-2
sarugaku A B1F

スタイリスト
斎藤菜穂さん

重くなりがちな長めボブを、内側にしっかり軽さを入れてぐんと表情豊かで扱いやすいスタイルに。やんちゃなベイビーバングもインパクト大！　6トーンのイノセントプラチナをベースにブリーチでハイライトを入れてから、アイスブルーを全体にかぶせて、うるっとツヤやかに。毛先を内外MIXでワンカール巻いて、ジェリーでウエットな質感でちょいセクシーに仕上げ。モデル／犬伏 舞さん(ar girl)

❶6月1日(双子座)　❷?型　❸東京都足立区。東京出身と言うと「都会っ子だね～」と言われますが、完全な下町。地元の大鷲神社は"酉の市"発祥と言われています。❹7か月　❺バッサリ髪を切った時に新しい自分に出会えたような感動をして、誰かをそんな気持ちにできるって素敵だと思い。❻雑誌に載っていた内装が可愛くて足を運び、スタッフの人柄に惚れました。❼会うと元気になるようなパワースポット的美容師を目指しています。

entry No. 14

log

ちゅるんっと
ジューシーな質感で
美味しそうな存在に



とことん透明感♪
気分上々の
リラクシーヘア

entry No. 13

ROVER







ローバー
ROVER
☎03-6447-2248
㊟渋谷区神宮前3-20-21
ベルウッド原宿ビルB1F

スタイリスト
高橋彩美さん

肩の力の抜けた自然な優しさのローレイヤースタイルに夢中！　顔まわりのレイヤーと毛先のセニングでちょっぴり軽さを添えるだけで、一気に爽やかな初夏のムードが高まる。毛先のワンカールのパーマで、Aラインのフォルムの中で重なり合う曲線がラフでアンニュイな表情を呼ぶ。11トーンのシルキーアッシュでさらに透明感と柔らかさがグッと引き立つ愛され髪に♪　モデル／神田優衣さん(ar girl)

❶3月27日(牡羊座)　❷AB型　❸長野県安曇野市。自然が多くて空気のイイところ。冬の星空のロマンティックさはヤバいです!!　❹1年1か月　❺ヘアメイクやファッションが好きで。通っていたサロンの美容師さんが素敵だったので。❻オーナー・小林にオープニングの時に声をかけてもらったのがきっかけ。❼ラフでナチュラルなスタイルが好き。一人一人のライフスタイルに合わせて魅力を引き出せるヘアづくりを意識しています。

entry No. 15

LUCK HAIR



ゆるソバージュで
90年代の空気をまとう

切りっぱなしの無造作な髪をイメージしてブラントカット。細めのロッドのデジタルパーマで全体を平巻きにしてウエーブをつくり、さらに表面はMIXで縦巻きにしてソバージュの立体感を。一度明るく色を抜いてから９トーンのグレージュを入れて外国の子どものような透明感のある色に。ジェルでほんのりツヤ感を出せば、ラフさの中にきちんと感と甘さの両方をアピールできる♡　モデル／松林 彩さん

ラックヘアー
LUCK HAIR
☎03-6415-1388
㊟渋谷区鉢山町14-4

ヘアスタイリスト
クジメグミさん

❶６月24日(蟹座)　❷A型　❸青森県むつ市。青森なのにリンゴ畑もねぶたもありませんが、自然が豊か。松山ケンイチさんの出身地なのが自慢です(笑)。❹１年７か月　❺母親が美容師で身近な世界でした。自分もコンプレックスを髪型やメイクで克服してきたので、同じ気持ちの人に喜んでもらえるような仕事がしたくて。❻人と人とのつながりで縁があって。❼レングス問いませんが、カラーならお任せを。アレンジやメイクも得意です。

entry No. 16

TORA



素直じゃないのが
かえって可愛い!?
エアリー＆ハネの主張



前下がりのマッシュショートベースに、前髪は重めに流すように残す。スライドカットで重さの中にふわっと軽やかさも表現。７トーンのアッシュは地毛に近く落ち着いた色味なのに、ツヤ感や透明感は高く、さりげないおしゃれさ抜群。ドライ後にシアバターをもみ込んでエアリーな質感をつくり、耳後ろだけ手で握るようにハネ感を出して、主張する毛束を演出するのがポイント。モデル／Lisaさん

トラ
TORA
☎03-3405-6306
㊟渋谷区神宮前4-26-28
ヘールム原宿1F

スタイリスト
宮永えいとさん

❶８月１日(獅子座)　❷O型　❸東京都東久留米市。東京出身者もあまり知らない影の薄い市。パパイヤ鈴木さんと同じ小学校です。❹２年１か月　❺何かをつくる仕事がしたくて。❻オーナー・エザキヨシタカに憧れて。❼ショートなど頑張りすぎない抜けのあるスタイル。よく喋りよく笑います。小さい頃からガールズトークに交ざれるキャラでした。４月にオープンしたサロン。

entry No. 17

Grow



ファジィな魅力のロングを
さらっと着こなすイイ女♡



いい意味で整っていないルーズな動きがポイント。ロングウエーブはガーリーに転びがちなので、あえてラフに仕上げて二面性のある女性像に。前髪はブラントさを残して切りっぱなし感を出し、全体に隙間をつくって肌を見せてヘルシーな雰囲気に。８トーンのグレージュブラウンとピンクブラウンをミックスし、寒色でも暖色でもある曖昧なカラーにしたのがおしゃれさの秘訣。モデル／本田涼子さん

グロウ
Grow
☎03-5774-0091
㊟渋谷区神宮前6-28-6
キュープラザ原宿６F

スタイリスト
本田真吾さん

❶11月16日（天秤座） ❷O型 ❸埼玉県志木市。東京寄りのベッドタウン。市内に川が３本流れ、カッパ伝説があります。❹１年 ❺中学生の時の担当の美容師さんに憧れて。おしゃれでスマートでカッコよかったのです。❻フェミニン〜モードまで、幅広いジャンルのスタイリストが在籍しているので、いろんなテイストを見たうえで"自分らしさ"を見つけられると思って。❼いつもとどこか違ってなんかイイ感じ♡なスタイルを提案します。



ノラ ジャーニー
NORA journey
☎03-6804-3938
㊟渋谷区神宮前4-3-21
NODERA BLDG 2F

ヘアデザイナー
朝妻里美さん

❶２月27日（魚座） ❷B型 ❸神奈川県横浜市磯子区。都会に近く便利で住みやすさ抜群！ 海も山もあります。❹２年８か月 ❺子どもの頃に幼なじみに三つ編みを褒められたのがきっかけで。❻アシスタントヘアショーを見に行って、スタッフみんなの美容への熱い気持ちを感じて一緒に働きたいと思った。❼骨格や髪質に合わせたヘア。前回３位でしたが、今回は１位を狙っています！

テーマは"寝起き"の、気取りのない可愛さのある脱力パーマボブ♪ レイヤーを入れて表面を軽くし、トップからリバース、フォワードMIXで巻いて、寝グセのような軽やかでナチュラルな質感に。前髪は巻きすぎないように半カールだけパーマをかける。明るすぎない７トーンのライトシナモンブラウンで、日差しを受けると夏らしい透明感が引き立つ、柔らかなカラーに染めてできあがり。モデル／辻 知恵さん

entry No. 18

NORA journey



あえての隙で
どこから見ても
可愛いくしゃボブに

投票方法

コレだ！というヘアスタイルを見つけたらはがきかar1gp.jpから投票をお願いいたします。（お１人様１回限り）

9月号（8月10日発売）にて、上位入賞者の特集を組みます。ぜひご応募ください!!

受付期間
5/12（木）12:00〜6/11（土）12:00

はがきの場合
締切＝６月11日（土）消印有効
はがきに投票するスタイルの番号と、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記し、投票券を貼ってお送りください。

投票するスタイルの番号
住所
氏名
年齢
職業
電話番号
投票券

〒104-8357
東京都中央区京橋３-５-７
アール６月号
「ar-1グランプリ」係

ar1gp.jpの場合
右のQRコードを携帯電話で読み込むか、ar1gp.jp（PC・携帯ともに）にアクセスして、画面にしたがって投票をお願いいたします。

ar-1グランプリ
投票券

可愛いヘア

For happy wedding♥ With big love!

結婚式は、人生の第二章が幕を開ける特別な日。
髪も、ドレスも、式場も、想いの丈を詰め込んで。
もしもちょっぴりすれ違う日があったら、
二人が祝福されたこの日を思い出してね♥

Photo:Fuse Ayumi
Styling:Takahashi Mami
Text:Ikeyama Akiko

Casual wedding

賑やかでフランクな二人が目指すのは、親しい仲間に囲まれた、リラックス気分の結婚式。カジュアルヘアでハッピーパーティを始めましょ♪

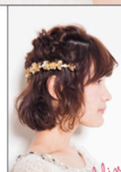


全方位、見つめてね♥バックカチューシャの編み込みヘア

結婚式って、前からだけ見られるわけじゃない。だからこそ全方位で魅せられるスタイルで臨みたい。片サイドの太めの編み込み、逆サイドの２本のツイストをバックでひとつに合わせたら、そこへヴィンテージ感の漂いまくるおしゃれバックカチューシャをオン！ヨーロッパの姫っぽくて素敵でしょ。

担当／小林直樹さん(ROVER)
☎03-6447-2248
モデル／未来蕗さん(ar girl)

ドレス¥120,000／ダブルスタンダードクロージング ウェディング(フィルム)　バックカチューシャ¥6,800／アネモネ(サンポークリエイト)







トレンドのボブ生かしこそおしゃれカップルの策略デス

新進気鋭のレストランを舞台に、おしゃれなWD！トレンドに敏感な二人だからこそ、ドレスもヘアも今っぽく、ヌケ感たっぷりに。タンバルモリ的なボブのラインを生かしつつ、サイドはゆるーくねじり編みを。波のようにバウンシーな巻きをプラスすれば、私たち流の極上おもてなしスタイルに♪

担当／本田治彦さん(LONESS)
☎03-5413-7928
モデル／金子ユウキさん(ar girl)

ドレス¥260,000(レンタル価格)／サムシング・ブルー　ヘアアクセ(参考商品)／シンプリーレッド(シンプリーレッド)





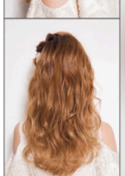


妖精のようなヘアをまとって二人のおとぎ話が始まるよ

羽根のように柔らかなロングヘアを武器にしたシンプルbut圧巻なおしゃスタイリング。全体をゆる～りと巻いてルーズに仕上げ、トップはふわっとポンパドール＋ツイストに。羽根をまとったようなドレスを合わせれば、どこから舞い降りてきたの？って聞きたくなっちゃうような夢見る妖精ブライズに♡

担当／CHIEさん(PearL)
☎03-6455-3038
モデル／鳥谷部知愛さん(ar girl)

ドレス¥580,000(レンタル価格)、¥970,000(セミオーダー価格)／アーチェロマリアージュ　ヘアクリップ３個セット¥21,000／リチャードデザインズ(ザ・サリィ 青山店)




チビリボンと花冠でつくった花束ヘアで私をプレゼント♥

シンプルボブ＋花冠も悪くないけど、「はいはい、定番よね」的に思われちゃうのはやっぱり癪よね。存在感のあるアレンジにしたいから、トップに髪でつくったちっちゃいリボンをたーっぷりとあしらって花束のようにしてみました♪後ろ姿にまで見とれちゃうからって、そこの彼！　にやけ顔、禁止デス♡

担当／高橋 苗さん(grow)
☎03-5774-0091
モデル／佐藤マリッアさん

ドレス¥49,000(販売価格)／エメ(エメ 日比谷店)　花冠¥25,000／アトリエ染花





Formal wedding

**大好きなおじいちゃん、おばあちゃんにも見てほしい！
年配の親族が集まるフォーマルなセレモニーには
プリンセス風な気品ある花嫁スタイルで感涙を誘って。**



眩いばかりのツヤとキラめき。プリンセスが降臨

女のコの永遠の憧れ、ローマの休日のアン王女をイメージしたプリンセスヘアで圧倒的な存在感を。サイド、襟足はもちろんすっきりとまとめ、前髪もねじってツヤをプラス。クラシカル&フォーマルに仕上げつつ、さらには、ところどころ束感を出すことで今っぽさを加える秀逸さ！いやはや、お美しゅうございます。

担当／及川なつみさん
(kakimoto arms AOYAMA)
☎03-5464-0011
モデル／鈴木アンナさん



ドレス￥495,000（販売価格）／ジェニー・パッカム（ザ・トリート・ドレッシング）　コーム￥6,000（レンタル価格）／サムシング・ブルー

好感度の高い愛されヘア 近所で評判の美人妻、確定♥

「美人だし、そのうえ気だてもよさそう」
そんな親戚、彼友たちの声が聞こえてきそうな清楚で好感度の高いシニヨンヘア。ハチ上をロープ編みにしてトップに高さを出し、バックは両端を残して編み込み、シニヨンに。さらに、残した毛束を編んでシニヨンにくるり。束感ショートバングでヌケ感を出すのもカギ。

担当／薬袋 光さん（grow）
☎03-5774-0091
モデル／本田涼子さん

ドレス￥250,000（レンタル価格）／サムシング・ブルー　ボンネ￥9,000（レンタル価格）／ザ・トリート・ドレッシング（ザ・トリート・ドレッシング）　ピアス￥5,200／エーヴィ マックス（ザ・サリィ 青山店）





白ドレスがこの上なく似合う 純粋無垢なドリーミー花嫁

お父さんが涙で娘の姿を見られなくなるかもっ！って余計な心配をしちゃう、王道ピュア花嫁。髪を上下に4つに分け、モヒカンラインでおだんごにしたら、毛先をまとめて上品に。顔まわりのおくれ毛で色気を感じさせつつ、うぶ毛を残しつつのデコ見せで無垢な表情に。嗚呼！　あの頃の思い出が走馬灯のように…。

担当／小林直樹さん（ROVER）
☎03-6447-2248
モデル／徳留奈々さん



ドレス￥198,000（レンタル価格）、ヘアアクセ（参考商品）／ウーアンジュ



世にも 花嫁

お嫁に行くよ♥

連載 第10回



ラフとウエットを掛け合わせたら上質感が生まれた！

フォーマルな式でも、王道すぎないヌケ感ヘアに仕上げたいなら、おくれ毛をたっぷり残したリラクシーなスタイルがオススメ。全体をいくつかの束に分けゆるめにねじってまとめたら、そこにセミウエットな質感をイン。アメリカンスリーブのドレスを選び、ちょいお高そうな上質感を手に入れて。

担当／片山良平さん（LONESS）
☎03-5413-7928
モデル／大津彩未さん





ドレス￥300,000（レンタル価格）、コーム￥6,000（レンタル価格）／サムシング・ブルー

Let's learning!!

arガール的
大人の
社会科見学
Vol.49

焙煎、ドリップ、DIYまでこなします

"カラダに優しいコーヒー店"オーナー

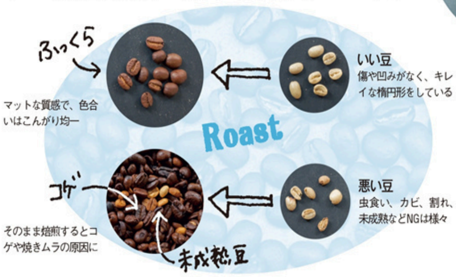
ここ数年、東京には20〜30代の若手オーナーが手掛ける個性豊かなコーヒーショップが続々オープン。なかでも今回は、焙煎まで自分たちでやっちゃう職人気質な店の女性オーナーを直撃。コーヒーって奥深いっ！

Photo:Tajiri Yoko　Text:Hotehama Nami

「胃への負担が少ないコーヒー」が自慢

秘密は"ハンドピック"

手間ヒマかけて淹れたコーヒーって本当に至福のおいしさ♡　だけど、豆の中に虫食いやカビがあったりすると、カラダにはよろしくないこともあるそう。「そんな事態を避けるため、うちの店ではいい豆と提供できない豆を、手作業で丁寧に選り分けます」。それが"ハンドピック"。まずは焙煎前に、虫食いなどはもちろん、未成熟の豆もはじき出す。これがなんと、1kgあたり1時間もかかる緻密な作業(汗)。念には念を入れて、焙煎後に再びハンドピック。







荒井利枝子さん

蔵前周辺に3店舗ある人気コーヒーショップ「SOL'S COFFEE」のオーナー。苦すぎず酸っぱすぎず、それでいてコーヒーの豊かな味と香りが楽しめる一杯が、幅広い客層に大好評！

店内には特大ロースター！

資金を集めて念願の"東京ロースター"が実現！

このロースターを設置するために昨年9月にオープンさせた3号店「SOL'S COFFEE ROASTERY」。今では店の"顔"となっているけど、「もともと茨城にあったロースターを移設するには、追加の機材が必要だったり、高額な予算が必要で…」。それを実現させたのが、クラウドファンディング。たくさんの人の賛同を得てロースターは無事、お引っ越しが叶い、よりフレッシュな豆の提供が可能に。















コチラの看板がお出迎え

店内はDIYで！

スタッフみんなで作った内装は思い入れたっぷり

建築系の専門学校でインテリアデザインを専攻していた荒井さん。その手腕を生かして、デザインはもちろん、お店の内装までスタッフと一緒にほとんどDIY。「カウンターのタイルも自分たちで貼りました。ちょっといびつなところが、むしろ味かな(笑)。カジュアルに利用してもらえるように、クラフト感のある店にしたかったんです」









お仕事マストアイテム









1 髪をスッキリまとめるヘアバンドは20個以上所有。**2** 卸し先のご近所さんに豆を届ける時は、愛車の「キャノピー」でスイスイ〜。**3** 弟さんから誕生日プレゼントにもらったウクレレ。店頭でも時々つま弾いてリフレッシュ♪

コーヒーの魅力を積極的に発信！





コーヒーセミナー

インテリアショップ「KONCENT 蔵前本店」の中にあるSOL'S COFFEEでは、毎月第1土曜日にコーヒーセミナーを開催。荒井さん自ら、カラダに優しいコーヒーのおいしい淹れ方をレクチャー。同性の安心感もあり、女子にも好評。





イベントに出張カフェ

イベント出店や、企業の展示会などへのケータリングは、SOL'Sのコーヒーをたくさんの人に知ってもらえるいい機会。サーブするフードは、店頭で販売しているものと同じく、白砂糖控えめのカラダに優しいお菓子など。



オフィスやほかの飲食店などでも、SOL'Sのコーヒーを出したい！という引き合いが多々。そんな要望に応えるべく、豆の卸しも行なっている。バイクでのお届けや店頭での受け渡しの時の世間話もお楽しみ♡

苦手な人もおいしく飲める一杯を求めて

産地や生産法、焙煎などにこだわった豆を、目の前で挽いて一杯一杯丁寧に淹れてくれる。そんな、いわゆる〝サードウェーブコーヒー〟流行りのこの頃。「いつか私も…！」とコーヒーショップのオーナーを夢見る女子も増えているみたい。今回、見学隊がスポットを当てたのは、そんな女子たちの憧れをすでにカタチにしている、SOL'S COFFEE代表の荒井利枝子さん。荒井さんがコーヒーに携わり始めたのは、今ほどブームになる少し前の2009年。

「友達のお父さんが長年研究していた、〝カラダに優しいコーヒー〟を飲んだことがきっかけです。実は私、コーヒーが苦手でそれまで飲めなかったんですけど、そのコーヒーはおいしくて、また飲みたいと思ったのが衝撃でした！　もともと友達とは一緒に何か会社をやろうと話していたので、カラダに優しいコーヒーのノウハウを受け継いだコーヒー豆のネット販売を始めることにしたんです」

今、「SOL'S COFFEE ROASTERY」（台東区浅草橋3-25-7 NIビル1F）にある特大ロースターは、友達のお父様から譲り受けたもので、当時から変わらずSOL'Sの味の決め手を握る家宝(!?)的な存在。ここのコーヒーには、ほかにもこだわりがいっぱい！

「虫食いなどカラダに有害な豆を徹底して省くハンドピックもその一つです。あとは、なるべく自然な工程で生産された豆を仕入れるようにもしています」

そんなカラダに優しくておいしいコーヒーは評判を呼び、ネット通販や車での移動販売を経て、1年後の2010年10月には、新小岩に1号店を出すまでに。

「昨年9月に『ROASTERY』をオープンするタイミングでそちらは畳んでしまいましたが、やっぱり思い入れの深い場所。ファミリーが多い土地柄もあって、今のような無骨な感じより、もっとほっこりとした雰囲気の店だったんですよ」

2013年には「STAND」（台東区蔵前3-19-4）が、同じ年にインテリアショップ「KONCENT 蔵前本店」（台東区蔵前2-4-5）内にコラボショップがオープン。順風満帆に見えるけれど、時には歯がゆい思いをすることもあるそう。

「コーヒーショップで働く女性スタッフは多いものの、経営者となるとまだまだ少数。先入観で『本格的じゃなさそう』と思われてしまうことも多いんです。だからといって、マニアックな店にするつもりはありません。お客様に『おいしい』と思ってもらえることが第一なので、柔軟さは大切にしたいですね」

では、コーヒーショップをやってよかったと思うことは？

「飲食業の中でもコーヒーは比較的どんな人も口にするものなので、いろんな人が来てくださるのが楽しいところ。とくに蔵前周辺は若いクリエイターが多かったり、一方で商店会の先輩たちと下町人情的なお付き合いができるなど居心地良好。コーヒーがいい縁になっています」

スタッフとお客さんの距離が近く親しみやすい雰囲気のお店に、ぜひ足を運んでみて！

天野っちの今日のごはん

第31回



PROFILE
天野ひろゆき
料理の腕前は芸能界でもお墨付き！　旬の食材を生かしたアイディアレシピは一度食べたらやみつき♡過去の連載をまとめたレシピBOOK『天野っちのシアワセごはん』も大好評発売中〜！　公式メールマガジン『天野人語〜メルマガでしか言えない話〜』もチェックして。yakan-hiko.com/amano.html

衣装協力：アフタヌーンティー・リビング

パパッと作れて、お腹も満足♪　急な来客でも、手早く準備ができて喜ばれる、ボリュームごはんが今回の主役。時短テクもお見逃しなく。

天野っちのレシピ本見てね！
好評発売中
￥1,080(税込)











鶏肉をのせる





米は鶏がらとナンプラーで
風味をつけたスープで炊くよ。
長ねぎの青い部分としょうがを加えて
鶏肉をのせたら、炊飯器のスイッチオン。





鶏肉も炊飯器でふっくら炊き上げ！
簡単カオマンガイ

鶏のスープで炊いたご飯に、ゆでた鶏肉と特製ソースを絡めて食べる「カオマンガイ」。タイ料理のイメージが強いけど、発祥は中国。でも今では東南アジアの各地で親しまれる料理だよ。今回は炊飯器ひとつあればできちゃう天野流でご紹介。鶏肉まで一緒に炊き上げるから簡単&時短！　鶏肉がホロホロに柔らかく仕上がっていいこと尽くし！　たっぷりの香菜と一緒に召し上がれ。

材料（2人分）
- 米…2合
- 鶏もも肉…1枚(約300g)
- 下味(酒…小さじ2、塩…小さじ1　黒こしょう、ナンプラー…少々)
- 長ねぎ(青い部分)…1本分
- しょうが(3等分に切る)…1片
- a
  - 鶏がらスープ…大さじ1
  - 水…350cc
  - 酒、ナンプラー…各大さじ1
  - しょうゆ…小さじ1/4
- タレ
  - 長ねぎ(みじん切り)…大さじ1
  - にんにく(みじん切り)…1/2片
  - 水、ナンプラー、しょうゆ、砂糖…各小さじ1
  - レモン汁…小さじ1/2
  - おろししょうが…少々
- スイートチリソース…適量
- トマト、レモン、香菜…各適量

作り方
1. 鶏肉の身は筋を断つように切り込みを入れ、皮は包丁の先でプスプス穴をあける。下味をつけてもみ込む。
2. aを混ぜる。
3. 米は洗って炊飯釜に入れ、2を加えて混ぜる。1、長ねぎ、しょうがを入れてそのまま普通に炊く。
4. タレの材料を混ぜる。
5. 炊き上がったら鶏肉を取り出し、米を軽くほぐして蒸らす。鶏肉は横半分に切ってから縦1㎝幅に切る。
6. 器に5のご飯、鶏肉を盛って4、スイートチリソース、トマト、レモン、香菜を添える。

Photo:Fuse Ayumi　Styling:Shigeta Michiho(UNLAX co.,ltd/model)、Abe Yoshiko(prop)　Hair Makeup:Iwai Mami(M CO;LTD)
Food Coordinate:Shimojo　Text:Sayamame　Food&Menu Title:Amano Hiroyuki





切って炒めるだけのスピーディな満腹おかず。肉の色が変わってきたら野菜を投入。ここからは時間との勝負。炒めすぎると野菜がしなっとするので、タレを絡めてザッと炒めたら、あとは余熱で火を通す感覚で。にらやもやしのシャキシャキ食感を楽しもう。お弁当のおかずにも◎。

栄養満点！　お弁当のおかずにも♪

豚ニラシャキシャキ炒め

材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉…200g
にら…1束
もやし…1/2袋
長ねぎ…1/2本
a
- おろしにんにく…1/2片分
- オイスターソース、しょうゆ…各大さじ1と1/2
- 酒…大さじ1
- 砂糖…1つまみ

サラダ油…大さじ1
塩、黒こしょう、ごま油…各少々

作り方

1 豚肉は一口大に切って塩、黒こしょうで下味をつける。にらは3㎝長さに切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
2 aを混ぜる。
3 フライパンを熱してサラダ油をひき、豚肉を強火で炒める。肉の色が2/3くらい変わったら、にら、もやし、長ねぎを加えて炒める。
4 野菜に油が回ったら2を加えて炒め合わせる。
5 器に盛って、ごま油をたらす。



飯ガールへのLove Letter

from
フォーリンデブ★はっしー

6月は、雨が多くて湿気のある梅雨の時期。
ジメジメしていて汗をたくさんかくから、
こまめに飲み物を摂ることが大切だよね。
あ、飲み物と言えば！　そう、親子丼です！



Profile
お米ソムリエの資格を持ち、ごはん片手に全国を食べ歩くグルメエンターテイナー。ブログ「イエス！フォーリンデブ★」を執筆。LINE公式アカウントでは駅名を送るだけでオススメ店を瞬時に提供中。



❶特上親子丼 ¥1,620









❷特製つくね 月見 ¥1,100





ノドごしバツグンの親子丼！もちろん鶏肉も欠かせない♥

６月は梅雨まっさかりでジメジメ。汗をかいて痩せている場合じゃないですよね？　しっかり水分＆栄養補給すべく、今回はオススメの〝飲み物〟として親子丼を紹介します！　こちら銀座の「〇勝」さんは、名古屋コーチンを使った鶏料理専門店。ランチも食べられる①特上親子丼は、トロトロの半熟卵に、弾力感のある鶏肉がゴロゴロ。中央には濃厚な卵黄もオン。ふっくら炊きあがったツヤのあるお米との相性もよく、すべてを勢いよくかきこめば、もはや親子丼がノドごしのよい飲み物に！　もちろん②特製つくね・③むね肉・④もも肉も必食モノ。厚めの鉄板で焼き上げるので、外側はパリッと、中はふっくらジューシーな仕上がりに。いっそ自分も焼いてもらいたいほどです♡

歯を押し返す、この弾力！
思わずお腹も躍動しちゃうYO！

❸むね肉 ¥450（2貫）


❹もも肉 ¥480（2貫）








今月のデブリシャスなお店



ばぁ～どはうす 〇勝‐まるかつ‐
日本三大地鶏のひとつ、極上の名古屋コーチンを堪能できるお店。銀座の街並みを見下ろしながらお食事を。東京都中央区銀座4-10-1 AZA銀座10F　㊮11:30～14:00、18:00～23:00（土曜は予約営業、～22:00）㊡日・祝　☎03-3543-1515

Photo:Fuse Ayumi　Text:Fallin Debu★Hassy

wanna be Music-Holic 音楽最狂伝説

皆さん、GWは満喫しましたか??　７月の海の日までしばらく祝日がないという悲しい事実により(泣)、
毎年五月病になる人がいるようですが…そんな気分もスカッ!!と吹き飛ばす音を聴いて自分をアゲていきましょ！

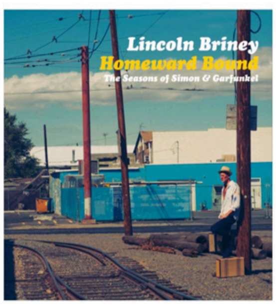
vol.44

selected by
代官山 蔦屋書店



ジャズ担当
及川亮子さん
代官山 蔦屋書店音楽フロアでは、アナログLPの売り場がリニューアル。大充実しています。初めてレコードを聴く人も、懐かしく聴く人も、ぜひお立ち寄りください！

洗練された
ウエスト・コースト・サウンド♪



『ホームワード・バウンド〜サウンド・オブ・S&G』
リンカーン・ブライニー
MUZAK,INC.　¥2,400
チェット・ベイカー、マイケル・フランクスにつながるジェントル・ヴォイス、リンカーン・ブライニーのサイモン＆ガーファンクルのカヴァー集。東海岸のサウンドが西海岸のAORと乾いたジャズに融け込みました。品がよく、バランスがいい。コーラスも効果的で新鮮。

selected by
Village Vanguard



下北沢店
長谷川 朗さん
限定販売やフェア、イベントなど実は色々やってまして、情報はTwitterをマメにご覧くださいねー。@vvshimokita

ソロになった
永原真夏！



『バイオロジー』
永原真夏
we are　¥1,667
2015年春に活動休止をしたSEBASTIAN XのVo.永原真夏のソロ第1弾となる1st Mini Album。元気あふれんばかりの気持ちいいパワフルさと思わず口ずさむメロディで、一度聴いてしまうとほんとに頭から離れない！　皆さんもぜひ一度体験してみてください。

selected by
TOWER RECORDS



広報
伊早坂恵美さん
「セブンパーク アリオ柏」(千葉県柏市）の2Fにこのたびタワレコがオープンしました！　ご近所のみなさま、ぜひ遊びに来てくださいね☺

タワレコ限定じゃなくても爆推し！
再生5秒で『当たり』とわかる
名コンピ

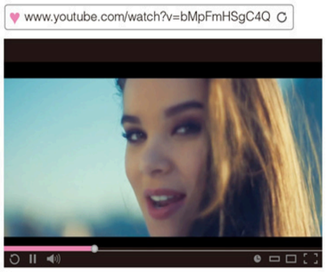


『Burger Records Nuggets』
V.A.
BBQ　¥1,850(タワーレコード限定発売)
サンローランの元クリエイティブディレクター、エディ・スリマンも注目するカリフォルニアの人気レーベル"Burger Records"のコンピが日本限定発売。ガレージやネオアコ、サイケなどのローファイサウンドが最っっ高に気持ちいい！　とにかく聴いて！

＼今月のNEWSな／
MusicVideo

『Love Myself』　Hailee Steinfeld
Universal International

♥ www.youtube.com/watch?v=bMpFmHSgC4Q



14歳時にコーエン兄弟監督作品でスクリーンデビューし、アカデミー賞ノミネート経験もあるヘイリー。19歳の彼女が今度は歌＆ダンスでも世界を魅了。"I don't need anybody else！"と高らかに歌うナンバーとともに、街中のミラーに映る自分を見ながらダンスし始める人々などパワーをもらえるMV！

01『Mint』　安室奈美恵
Dimension Point　¥1,500(CD＋DVD)
ファン待望のNew SGのリード曲「Mint」は、フジテレビ系ドラマ『僕のヤバイ妻』の主題歌。ドラマ主題歌12作目となる今作は、心理サスペンス要素のあるドラマをグッと盛り上げるアップテンポなダンサブルナンバー。

02『"STORIES－JAPAN TOUR EDITION"』　Avicii
Universal International　¥2,500(5/13発売)
日本のファンがノドから手が出るほど望んでいたジャパン・ツアー決定を記念し、自身初となる日本独自の企画盤が発売。ビッグHITを記録した「STORIES」をまだ手にしてない人はこの機会に是が非でも今作をGETすべし!!

03「僕の名前を」　back number
UNIVERSAL SIGMA　¥1,000(5/18発売)
昨年発売の「クリスマスソング」で爆発的人気を得た３ピースバンド。話題の映画『オオカミ少女と黒王子』主題歌として書き下ろした曲も十二分に期待大。デビュー５周年を迎え、彼らの注目度はますます高まるばかり！

04『Dangerous Woman』　Ariana Grande
Universal International　¥2,200(5/20発売)
キュートでキャッチーなビジュアルと実力派なパフォーマンスで日本でも大人気のアリアナ。世界同時発売となる本作は今までよりちょっとオトナな彼女も垣間見れそう♡　２年ぶりとなる３rdアルバムをLet's catch up☺

05『WILDFIRE』　Rachel Platten
Sony Music Japan International　¥1,800
聴くと自然と力が湧いてくる「Fight Song」がビッグヒット中!!　テイラー・スウィフトが自身のライブに彼女を招待し、パフォーマンスしたことでも話題。10年以上下積み経験のある彼女の力強い歌はかなり説得力あり。必聴！

＼YOちぇっく！／
New Release







鈴木亮平

Q. 昨年の夏は映画『HK/変態仮面』の撮影にかかりっきりとうかがいましたが…。

A. そうなんです!! ヒーローものといえば3部作にしたいと僕も監督も同じように思っていたから、撮影が決まったと聞いた時はついに約束が叶うんだ、待望の続編ができるんだなって思いました。ただ今回の作品が受け入れられなければ、さらに次はつくれない。だから前作よりアクションも相当パワーアップしていて、邦画ではなかなか見れないような迫力ある映像に仕上がったと思います。肉弾戦シーンもたくさん稽古を重ねて、もう思い残すことはないぐらいやりきった。当初から僕らがやりたかった**変態仮面のイメージが、続編でより出せた**という自信があります。

Q. 夏の思い出といえば…?

A. **汗を流した甲子園でのバイト**は、高校時代の夏の思い出のひとつ。実家が甲子園の近くだったので、友達もみんなバイトしていました。シフトが自由で働きたい時だけ入れる手軽さが魅力でしたが、高校野球はビールが売れないんですよ。朝から9時間ぐらい働いて、バイト代が3000円にもならなかった日もあったり…。でもバイトすること自体が楽しくて、2年間やりました。甲子園には試合もよく観に行きました。外野席ならタダで観れますからね(笑)。今でも、**夏は一年で一番好きな季節**。夏の暑さはどれだけ暑くてもかまわないですね。

だって太陽よりもまぶしいから…♥

この夏、気になる男たち

気温とともにアガるおフェロなバロメーター!! そんな雌ガールたちが目を離せない、輝いている俳優たちがarに登場。この夏アナタの心を奪うのはどのカレ!?



Q. 映画のために社交ダンスを習ったと聞きましたが…？

A. 社交ダンスって8の字に腰を動かすんですが、
その動きを変態仮面のアクションに取り入れています。
前回は〝クイックイッ〟とした動きだったのが、
今回は8の字に流れるように
ゆらゆらお尻を動かしながら戦うという、
腰の動きを強調して
より**変態的な感じを演出**しています(笑)。
さらに今回は、変態仮面がN.Y.に行くということで、
アメコミのヒーローと並んでも
見劣りのしないカラダづくりにも励みました(笑)。
前作に輪をかけて、**変態だけどカッコいい正統派ヒーロー**になっていると思います。
女性の皆さんには、変態のくせに
なんでこんなにカッコいいんだろうって思いながら、
くだらねぇって笑っていただければありがたいです！

Q. 鈴木さんのパワーの素は？

A. **世界の絶景写真を見ること**。
好きな場所はいっぱいあるんですけど、
世界で一番美しい川と言われている、
コロンビアのキャノ・クリスタレスは
特にテンションが上がります。
カラフルな7色の川なんですよ。

麗しすぎる
筋肉にため息

…はぁ♥

『HK/変態仮面 アブノーマル・クライシス』

2013年に公開されて話題を呼んだシリーズの続編。相変わらず愛子(清水富美加)のパンティをかぶって悪を倒していた狂介(鈴木亮平)だったが、徐々に二人の心にすれ違いが…。さらに世界中からパンティが消えるという危機を迎えた変態仮面の前に最強の敵が現れる。前作にはなかった必殺ワザの数々も見どころ。出演／鈴木亮平、清水富美加、柳楽優弥、ムロツヨシ 他　配給／東映　5/14より全国ロードショー

Profile

1983年3月29日生まれ、兵庫県出身。2006年俳優デビュー。その後、テレビ、映画、舞台などで活躍。主な出演作に、ドラマ『花子とアン』『天皇の料理番』『結婚式の前日に』、映画『予告犯』『俺物語!!』など。現在、日本テレビ系連続ドラマ『お迎えデス。』に出演中の他、待機作に、初めて声優に挑戦した映画『ルドルフとイッパイアッテナ』(8/6公開)がある。

Photo:Kurose Yasuyuki / Styling:Yagi Hironori / Hair Makeup:Miyata Yasushi (VaSO) / Text:Takaku Fukuko



Q.「夏がキター!!」と思うのは？

A. スーパーに**スイカ**が
並んでいるのを見た時!!
ひとりで丸ごと食べたいくらい好きなので
〝今年も夏が始まったな～〞とウキウキします。
暑い季節になると、
江の島に行って**生しらす丼**を食べて
〆に**レモン味のかき氷**で、
カラダをクールダウンして
帰るのが好きです♥

窪田正孝



後ろ姿も
キュート！



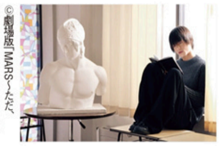
Q. この夏に挑戦したいことは？

A. **釣り!!**
昨年友達に誘われて、
初めてイカ釣りに行ったのですが
これがめちゃくちゃ楽しかったんです。
〝エギ〞という仕掛けをしゃくって、
魚の演技をしてイカを引き寄せるので
役者としての腕の見せ所です（笑）。
イカが騙されてエギにイカパンチを
食らわせてきたら、こっちのもの。
ビギナーズラックで1匹だけ釣れたのが楽しくて。
今年はイカだけでなく、他の釣りにもトライしたいですね。
釣り糸を垂らして、海でぼんやり過ごすだけでも
楽しそうですが。

Q. オフの日は何をしていますか？

A. 気軽にふらっと
ドライブすることもありますが、
基本インドア派。
普段は家で寝ていることが多いです。
たまに鶏もも肉をボイルして食べたり…。
↑料理というほどのものじゃないけれど
これは大好物でよく作ります(笑)。

笑顔と真顔のギャップにドキッ♥



©劇場版「MARS～ただ、君を愛してる～」製作委員会

『MARS～ただ、君を愛してる～』

原作は90年代に『別冊フレンド』に連載され、累計発行部数500万部を超える惣領冬実の伝説的コミック。今年1月期にドラマが放送され話題になった本作が映画化！　運命に引き寄せられた零(藤ヶ谷太輔)とキラ(飯豊まりえ)。牧生(窪田正孝)の歪んだ愛情が３人を狂わせていく。出演／藤ヶ谷太輔(Kis-My-Ft2)、窪田正孝、飯豊まりえ、山崎紘菜、稲葉友 他　配給／ショウゲート　6/18より全国ロードショー



Q. 話題になったドラマ『MARS～ただ、君を愛してる～』が、映画化されたそうですが？

A. 映画では、優しさの中に強さがある
零のキャラクターがより引き立っています。
そしてそれをかき回すのが、僕が演じる牧生なんですが…。
牧生は端から見たらサイコパスっぽいですが
純粋に強い人間に執着せずにいられず、
未成年なりの不安定さもある人間なんです。
彼なりの正義を持っていると思うので
見る人がなんて思おうと
演じる僕だけは絶対に
味方でいたいと思っていました。

Q. 共演者との撮影中のエピソードを教えてください。

A. ドラマでは**零役の藤ヶ谷くんとのキスシーン**が話題になっていると聞きましたが、
あれはあくまで人工呼吸(笑)。でも、それを見ていたキラ役の飯豊さんの
なんとも言えない表情が面白かったです。
撮影中は僕だけ遠いところからふたりを見ているシーンが多くて…。
スタッフの方も離れたところから撮影しているから牧生と同じように孤独を感じることもありました(笑)。
零とキラを離れたところから眺めながら、僕(牧生)ってやっぱり邪魔者だよな～と視聴者目線で思ったり…。
実際には、ふたりとも以前に共演したことがあって、現場の雰囲気は作品と違ってとても明るいムードでした。
藤ヶ谷くんは共演するたびに王子様っぽさがアップしている気がします。
まさに、まわりの人に愛される零の雰囲気にぴったり。
〝人を愛する〞ことって、どういうことなんだろう？　もしかしたらすごく怖いことなんだろうか？
…と、**愛についてあらためて考えずにはいられない映画**なので、観てくれた人が
それぞれ何かを感じてくれたらうれしいです。

Profile

1988年8月6日生まれ、神奈川県出身。2006年のデビュー後、高い演技力で幅広い分野で活躍。ドラマ『花子とアン』『デスノート』、映画『ふがいない僕は空を見た』『飛べ！ダコタ』などに出演。公開中の映画『ヒーローマニア-生活-』『64-ロクヨン-』にも出演する、最も勢いのある若手実力派俳優のひとり。

ニット¥52,000、Tシャツ¥27,000、パンツ¥50,000／ヨウジヤマモト(ヨウジヤマモト 青山店)　スニーカー¥19,000／ヨーク(ヘムト PR)

Photo:Kitaura Atsuko　Styling:Kikuchi Yonosuke　Hair Makeup:Kasuya Miki　Text:Kamakura Hiyoko



Q. 柳楽さんの夏の思い出といえば？

A. 夏といったらやっぱりデート！
若いうちはたくさんデートをした方がいいですよ。
ar世代は特にね。
僕の夏のデートの思い出といえば、
花火を観に行ったこと。
浴衣で花火観賞というのもいいかも…。
今年は**キャンプに挑戦したい**と
考えています。
海が大好き、太陽ギンギンな場所が好きなので、友達と一緒にみんなで行って
盛り上がりたいと思います。

意外とアウトドア派です



柳楽優弥

キャリア14年!!

Q. 間もなく公開の映画『ディストラクション・ベイビーズ』が話題ですが撮影中に苦労したことといえば？

A. 今回演じた泰良はケンカばかりしているし、
セリフもほとんど「…」で台本にキャラクター像が具体的に書かれていない。
監督に〝何でケンカするんですか？〟って聞いても、
〝彼は楽しければええけん、なんです〟という。
5回聞いても毎回返ってくる答えは同じで、さすがに6回目はやめました(笑)。
セリフ以外の部分で役を表現するのは大変だったけど、
ある意味シンプルではある。
特にケンカのシーンは中途半端だとバレてしまうので、
現場へ行く前に〝やるしかない！〟って毎回気合を入れて臨んでました。
僕自身は殴り合いはまずしないです。だって、痛いじゃないですか(笑)。
だけど、口ゲンカはします。
嫌なことは結構はっきり言っちゃうタイプです。

Photo:Matsuki Kosuke　Styling:Kawachi Daisuke　Hair Makeup:Uchida Kaori　Text:Onodera Etsuko



Q. 最近注目している役者さんはいますか？

A. **安藤サクラさん！**
今ドラマでご一緒してて、すごく可愛らしい方でベタ惚れしちゃってます。もう完全にファンになっちゃいました。arで僕と安藤さんの**浴衣デート企画**なんてどうでしょうか!? ふたりとも既婚者ですが…(笑)。

Q. 柳楽さんを筆頭に、共演者には若手スターが揃っていますね

A. 菅田将暉くんとは何回か共演していますが、やっぱりうまいし、とても刺激的でした。小松菜奈さんは今までにないキャラクターに挑戦して見事に演じ上げていたし、人気の理由がわかるなって思います。村上虹郎くんは前から似てると言われてたので兄弟役を演じるのに違和感はなかったですね。彼は少し生意気な部分もあるけれど(笑)何だかんだと一番よく会ってるのが彼で、この前も誕生日会に参加したり、初舞台も観に行きました。北村匠海くんは虹郎くんと同世代でネクストジェネレーションの代表格。きっとar女子にもファンが多いのでは!?



ジャケット¥53,000、シャツ¥30,000、パンツ¥36,000／エンジニアド ガーメンツ　シューズ¥79,000／ネペンテス

Q. 子役から見事に大成した感がある柳楽さんですが？

A. 今までは子役からやってても意味ないと言っていたけど、近頃は意味があったんだと思うようになりました。それは自分のことだけじゃなくて、まわりを見ててもそう。今回共演した北村くんもそうだけど子役からやっていた人ってやっぱり強い。10年前の現場って今とまた違っていて、それを体験できたというのはすごくラッキーだったし、やっぱりキャリアって大事なんだと思いました。**20代の間は色々な作品に出たい**です。そして30代になった時に"自分はこういうものが好きなんだ"という確信を見つけたいと思います。



Profile

1990年3月26日生まれ、東京都出身。2004年映画『誰も知らない』でデビュー。第57回カンヌ国際映画祭最優秀男優賞を日本史上最年少で受賞する。その他の主な出演作に、ドラマ『アオイホノオ』、NHK連続テレビ小説『まれ』、映画『合葬』『HK 変態仮面 アブノーマル・クライシス』『任侠野郎』(6/4公開)など。現在、ドラマ『ゆとりですがなにか』に出演中。



『ディストラクション・ベイビーズ』

愛媛県の小さな港町で暮らす泰良(柳楽優弥)と弟の将太(村上虹郎)。ケンカに明け暮れる日々を過ごす泰良だったが、ある日ふいに姿を消す。松山の中心街に辿り着いた泰良は、裕也(菅田将暉)と一緒に無差別暴行事件を繰り返すようになっていた。兄を捜しに松山市内へやってきた将太は、泰良が起こした事件を知り…。出演／柳楽優弥、菅田将暉、小松菜奈、村上虹郎 他　配給／東京テアトル　5/21より全国公開

斎藤 工



Q. 夏といえばコレ！というものはありますか？

A. 世間一般の人が**夏休みとする期間を避けるように生きています**(笑)。
なので、夏だからって意識しているワケではないですけど、ここ何年かこの時期に定例行事みたいになっていることがあります。
ナビにも出ないような山奥に、親友のご両親が家を建てられたんです。
その離れに納屋をつくるお手伝いをしていて、毎年ちょっとずつ完成していくのが楽しみです。
東京で仕事をしているとなんだか小刻みにリズムが組まれてしまうので、お腹がすいたからご飯を食べようとか、暗くなったから寝ようとか、**自然のままに過ごして本来の身体のリズムを調節**しに行く感じなのかな。
今年も行きたいと思っています。



その
セクシーな声で
私だけに
ささやいて♥

Q. 6月にはご自身が出演される映画も公開されますね

A. 『高台家の人々』という作品で、人の心が読める特殊な能力を持った名家の長男・光正を演じています。
少女マンガを原作にした実写映画は日本ならではの文化で、興味はありましたが自分が出演することはないと思っていました。
たぶん最初で最後になりそうで…（笑)。
なので原作を拝見した時は、僕よりもふさわしい方がいるんじゃないかな、と思ったんですけど、選んでいただいたからには**自分でないといけなかった理由が生まれないといけないな**と思って挑みました。
人の本音なんて知りたくないし、自分がテレパスだったらって考えるとリアルにしんどい。おそらく光正も感情を殺して、期待しない人になってしまうんじゃないかと。
そんな彼が、ユニークな妄想癖のあるひとりの女性によって修復されていく。
彼女の心を無視できなくなって笑ってしまったりする瞬間は特に丁寧に演じました。
みんなが本音を繕って、真実が見つけづらい時代だからこそ、光正の心がモノクロからカラーになっていくプロセスに、この作品の深いメッセージを感じます。

Q. こんな能力があったら…と思うことは？

A. 知らない人たちの花見に交じって一緒に歌を唄ったりしている外国の方をお見かけしたんです。
あれ欲しいなって(笑)。
会ったことのない人たちの**集団の中にいるのが苦手**なので、そこを超えていく能力が欲しいですね。

ジャケット￥270,000、ベスト￥96,000、シャツ￥93,000、タイ￥22,000、チーフ￥16,000、ベルト￥56,000、スリッポン￥73,000／エトロ(エトロ ジャパン)



『高台家の人々』

『ごくせん』『デカワンコ』などのヒット作で知られる森本梢子のラブコメコミックを実写化。ある日、妄想癖のある内気なOL・平野木絵(綾瀬はるか)が勤める会社に、名門・高台家の長男・光正(斎藤工)が転勤してくる。人の心が読めるがゆえに人間関係に辟易していた光正に、木絵の奇想天外な妄想と純粋な心の声は心地よかった。順調に交際する二人に名家の壁が立ちはだかり…。出演／綾瀬はるか、斎藤工、水原希子、間宮祥太朗 他　配給／東宝　6/4より全国東宝系にてロードショー

Q. 斎藤さん流の夏の過ごし方って？

A. 夏生まれということもあって、**暑い暑いと言っている夏が好き**ですね。今年は快適だなっていう夏は本当の夏じゃない気がして、むしろ心配になっちゃいます。涼しい場所に逃げ込むように映画館や美術館に行くのもいいんですよね。**今年の夏はまた映画を撮る予定**です。中編ぐらいのものを予定しています。一昨年に撮った短編映画『半分ノ世界』では、井浦新さんに出演していただきました。豪華なキャスティングは役者の利点ですね(笑)。今、**以前からお願いしたかった方**を口説いている最中です。



Q. 映画の主人公のように、運命の男性と出会うにはどうすればいい？

A. ステキな答えはできないですけど…、僕はSNSに溺れている女性は引いてしまいますね。みんなに見られていることを意識しながら生きている、それがSNSと連動していると、恋愛の対象じゃないなと僕は思ってしまいます。不特定多数に向けて素と違う自分を演出していると感じるんです。SNS主体の今だからこそ、**素のままでいることが逆に強み**になるんじゃないでしょうか。



Q. 最近した妄想は？

A. とても言えませんけど、**すごくしています(笑)。**電車に乗っている時に、目の前の人は実はこんな人なんじゃないかな…とか。みんな表面はどこか取り繕っていて、その裏側は見えないじゃないですか。本性みたいなものを**勝手に妄想**しています。

Profile

1981年8月22日生まれ、東京都出身。2001年、映画『時の香り～リメンバー・ミー～』で俳優デビュー。その後、映画『十三人の刺客』『SPACE BATTLESHIP ヤマト』、ドラマ『昼顔～平日午後3時の恋人たち～』『臨床犯罪学者　火村英生の推理』などに出演。2012年にはショートムービー『サクライロ』で監督デビュー。その他、映像作品の企画制作など多彩な才能を生かし、活躍の場を広げている。

Photo:Kitaura Atsuko　Styling:Kawada Rikiya(es-QUISSE)　Hair Makeup:Akatsuka Shuji(MAKE-UP ROOM)　Text:Takaku Fukuko



髪の内側に空気を入れるように乾かしたら、毛先からグロスをもみ込む。広がりを抑えたシルエットがポイント。

ワンピース¥19,800／ロザリームーン(ロザリー)

愛され女子の真骨頂♥ タイトな柔らかボブ

春夏も引き続き人気のボブは、セミウエットな質感で見た目も涼やかに。表面に薄いレイヤーを入れたら、トップからのゆるいうねりでラフな動きを、光に透けるアッシュイエローのカラーで柔らかさをメイク。スタイリングはサイドのボリューム感を控えめに。タイトなフォルムで華奢な女の子らしさを漂わせて。モデル／マ ヨヨさん





柔らかさがありながら、ほどよいウエット感とボリュームを抑えたシルエットで、控えめな感じを意識しました。

代表 内山泰介さん

Kakan カカン



㊟神奈川県鎌倉市御成町8-7-2F
☎0467-25-7734
㊡10:00～19:30
土日祝10:00～18:30
㊡火曜、第2・3月曜
www.kakan.co.jp

ニット¥11,000／リランドチュール



根元をよく乾かしたらグロスをもみ込む。アイロンで少しハネ感を足せば仕上がるから、スタイリングもラク！

クセ毛を生かした ラフ感のあるボブが好き

クセを生かしたフレンチボブは、うねりやハネも髪の動きにまかせて、キメすぎない方がステキ！ 動きがあってもパサつかないように、毛先はパッツン感を残してカット。あらかじめトーンアップした髪に、暗めのモーブをかぶせて透明感を引き出したWカラーで、ツヤッと軽やかな仕上がりをお約束♡ モデル／力武毬絵さん





つくりすぎずナチュラルな仕上がりに、少し手を加えるだけ。クセ毛でもスタイリングしやすいボブが人気です。

代表 川久保美樹さん

colette コレット



㊟佐賀県伊万里市脇田町152-4
☎0955-23-1787
㊡9:00～19:00、日9:00～18:00
㊡月曜、第3日曜
www.colette-imari.com

しちゃう髪

ポカポカ陽気に誘われて、気分もウキウキしちゃうこの季節。お気に入りのヘアに着替えたら、なんだかイイことありそう！ 全国から選りすぐりのサロンがお届けする春髪をチェックして、キレイもLOVEもまるっと手に入れちゃいましょう！

Photo:Fuse Ayumi　Makeup:Arakawa Tatsuno、NAYA (nude.)　Styling:Takahashi Mami　Text:Takaku Fukuko



トップス￥5,500／ティティー&コー（ティティー&コー ルミネエスト新宿店）



カラーは柔らかなベージュ系をオン。顔まわり内側にハイライトを入れて、軽やかな動きで春らしくリフレッシュ！

ふんわりなツヤと丸みで無敵な春髪をリクエスト

ふわふわだけど毛先までツヤっぽい。そんなワンレンボブを目指して、根元から中間部分をボリュームダウン。女っぽさを上げる毛先の丸みは、コテでミックス巻きに。仕上げはオイルワックスを濡れた髪になじませてから乾かすと、ツヤ感がさらにアップ。手のひらにのばして、毛束を挟み込むようになじませて。モデル／牧山純奈さん







このボブなら軽やかでパサつき感なし。毛先だけコテでゆるく巻いて丸みをつけると、女性らしさが上昇します。

代表
金子将司さん

ibrel total beauty 自由が丘
イリル トータルビューティー ジユウガオカ



㊟東京都目黒区自由が丘2-15-11
☎03-5726-8775
㊡10:00～20:00
㊡水曜
www.abinto.jp



リラクシーな可愛さで男子のハートをズキュン

力の抜けた無防備なゆるボサ感が守ってあげたい男ゴコロを刺激する、女子力高めなモテ髪がこちら。顔まわりにたっぷりとレイヤーを入れたベースに、平巻きで毛先にゆるくパーマをかけておくと、スタイリングも超らくちん。根元からしっかり乾かして、シアバターを軽くもみ込むだけでキマる！　モデル／山城悠希さん（ar girl）

カラーはアッシュマット系のブルージュをチョイス。赤みが出やすい髪に、柔らかさと透明感を演出できる。





This ディス



㊟香川県高松市古新町6-1
☎087-821-3443
㊡10:00～22:00
㊡月曜、第3日曜
www.this-make-you-happy.jp

チュニック￥14,800／ロザリームーン（ロザリー）

無防備で可愛らしい女の子を、男はリードして守ってあげたいと思うはず。とくに年上の男性にモテる髪です！

スタイリスト
林 裕章さん

運命変わるかも 春の恋





シアバター系のワックスでセミウエットな束感にセット後、スプレーで仕上げてふんわり感をしっかりキープ。



フレンチセピアアッシュはパステル系の服に似合う色。甘くなりすぎない、センターパート分けも人気です。

スタイリスト
飯島翔子さん

春の日差しに溶け合う透け感ロングにうっとり

春のロングはふわっと軽やかな透け感が命。束っぽいのにふんわりな質感を目指して、カットは裾を中心にレイヤーを。前髪はこなれ感がアップするセンターパートに。パーマはトップは縦巻き、裾は平巻きで柔らかな動きを添える。新色のフレンチセピアアッシュで、髪の赤みを消去すればパーフェクト！　モデル／水村杏沙さん





hair salon Kette
ヘアーサロン ケッテ



㊟東京都町田市中町1-17-11
☎042-728-7783
㊋11:00～20:00、土日祝10:00～19:00
www.kette.jp

ワンピース¥15,800／ロザリームーン（ロザリー）

ぴりっとエッジが効いたこなれボブで心機一転！

ラフな動きをまとったボブは、ふわっとした柔らかさに少しのエッジを効かせると新鮮。ラウンドバングはわざと重めにラインを残して切り、パーマはワンカールとらせん状ウエーブをミックス。さらに、ハイライト入りのアッシュ系カラーのさりげない陰影でメリハリを強化。甘いだけじゃないボブが今の気分。モデル／加藤由佳さん





ZENKO 表参道店
ゼンコー オモテサンドウテン



㊟東京都渋谷区神宮前4-29-3 表参道ビル2F
☎03-5413-5438
㊋11:00～22:00、土祝11:00～21:00、日11:00～20:00
㊡火曜（祝日は営業）
www.zenko-hair.com

ワンピース¥8,500／ティティー＆コー（ティティー＆コー ルミネエスト新宿店）





強弱をつけたパーマで、スタイリングはコテで巻くよりも簡単。濡れ髪にムースをつけて、もみ込んで乾かせばOK。



この春のボブは、柔らかい中にもどこか強さを含んだデザインに注目。裾が広がりすぎないウエーブが好評です。

店長
村田真也さん

春のおしゃボブは
ゆるい抜け感がマスト！

重くてぺたんとしたボブは春にトゥーマッチ。光が差し込んだ時にキレイに見える、ヌーディな柔らかボブに着替えて。自然な動きと抜け感が出やすいようにカットしたら、仕上げは32㎜のコテで波状に巻いて。根元はふんわり、毛先にハネ感をプラスする。前髪もゆる巻きで束感をつくると、おしゃれ度がUP。モデル／大西沙紀さん





カラーは細かいハイライト入りのショコラアッシュで透明感を引き出す。アッシュ系なら、柔らかなグレージュも推し！







少し重さを残したあごラインボブは、寝グセのような柔らかい質感と抜け感で春らしく。どんな服も似合います。

店長兼トップスタイリスト
谷口恭平さん

HEART CLiP relier
ハートクリップ ルリエ



㊟奈良県北葛城郡王寺町王寺2-7-13 SANKOビル2F
☎0745-73-8878
㊢9:00～20:00、日9:00～18:00
㊡月曜、第2・3火曜
www.heart-clip.com

シャツ¥39,000／ヴィヴィエッタ(H3O ファッションビュロー)　キュロット¥4,700／ワンアフターアナザーナイスクラップ

ローライト効果で
媚びない女っぽボブに

丸みのあるフォルムが柔らかさを印象づける前下がりボブ。ストレートなのにぺたんとタイトに見えないのは、ハイトーンベースに入れたローライトのおかげ。13トーンのベージュ系に5トーンのアッシュを全体に細かく入れて陰影をつける。色持ちがよく、内巻きブローで簡単にまとまるのもうれしい！　モデル／赤尾久美子さん





深みのあるローライトでさりげにトーンダウンすると色持ちもいいし、立体感があるので重い印象にならない。







女らしさは欲しいけれど甘いボブは苦手、少しだけ色を落ち着かせたい、そんな人にオススメしたいボブです。

マネージャー
渡邉 学さん

Hair resort salon raccoon
水戸店
ヘアリゾートサロン ラクーン ミトテン



㊟茨城県水戸市内原町1-212
☎029-306-7823
㊢9:00～19:00
㊡水曜
www.raccoon-hair.com

タンクトップ¥7,800、スカート¥15,800／リルリリー(リルリリー トーキョー)

Celebration of 5th Anniversary

FRAU KOBE THE BIJOU

フラウコウベジャパン
5スタージュエリーコレクション

COLLECTIONS

No.1「Love/ラブ」リング66,960yen-,ネックレス66,960yen- **No.2**「Five star/ファイブスター」リング59,400yen-（イエロー ,ホワイトゴールドともに） **No.3**「potpourri/ポプリ」リング33,480yen-（ブルートパーズ,シトリン,オパール,アメジストともに） **No.4**「Peony/ピオニー」リング124,200yen-,ピアス172,800yen- **No.5**「Sea turtle/ウミガメ」ピアス10,800yen-,ネックレス12,960yen-（ブルートパーズ,ペリドットともに） **No.6**「Shell/シェル」ピアス21,600yen-（ホワイト,ピンク,ブラックともに直径は約18mm） **No.7**「Silhouette/シルエット」ブレスレット16,200yen-（DIA×1）,29,700yen-（DIA×20） **No.8**「Chain&Anchor/チェーン＆アンカー」ダイヤモンドリング131,760yen-,リング54,000yen-（Lady）, 59,400yen-（Man）作品はゴールド又はプラチナを使用し天然石及びダイヤモンドを使用し手作りされています。

No1 *Love* diamond necklace and ring



No6 *Shell* mother of pearl pierce



No2 *Five star* diamond anniversary ring



No4 *Peony* diamond pierce & ring



No7 *Silhouette* bracelet



No3 *Pot pourri* colorful ring stone



No5 *Sea turtle* marugamemachi tribute



No8 *Chain & Anchor* new bridal ring



BRAND DATA



SHOP

FRAU KOBE JAPAN
フラウ コウベ ジャパン

フラウ神戸三宮店
神戸市三宮町 2-10-23
11:00~20:00 火曜定休
TEL 078-599-5061

フラウ大阪ルクアイーレ店
大阪市北区梅田3-1-3ルクアイーレ
B1Fイセタンアクセサリーズ
10:00~21:00 不定休
TEL 06-6147-3955

フラウ香川高松店
香川県高松市丸亀町12-2
11:00~20:00 火曜定休
TEL 087-851-8755

オンラインストア
掲載商品はオンラインストアからの購入が可能です。公式ホームページをご覧ください。

ABOUT

神戸生まれのジュエリーブランド

神戸三宮のメインストリート、センター街に4階建てのメゾンを構えるFRAU/フラウは4人の女性デザイナーが設立したジュエリーブランド。女性目線でデザインされた作品は全てハンドメイド。緻密にして繊細ながら力強いメッセージが込められている。国際宝飾展にも出展し数々の賞を受賞するなど活躍もめざましい。



NEWS

『5 周年コレクションブック』無料郵送中/6月末まで

http://frau-kobe.com/

ブランド設立5周年を記念した最新カタログを郵送中。ご希望の方は公式HPよりお申し込みください。

掲載製品の詳細は「フラウコウベジャパン」各直営店又は公式ホームページ http://frau-kobe.com/ までお問い合わせください

アンケートに答えてプレゼントをゲット！

PRESENT & QUESTIONNAIRE

ジメジメした梅雨の憂鬱を吹き飛ばす、
豪華プレゼントをドーンとご用意！
今月もルンルン気分で乗り切ろう♪

B Hunter ラバーブーツ

1名様



憧れのブーツがあれば雨が楽しみになる♪

洗練されたレインブーツが世界中で愛されている、英国発ブランド「Hunter」。3月末に東急プラザ銀座内にオープンした日本初の旗艦店は、ブーツのみならずアウターやアクセサリーまで豊富な品揃え。今回は定番アイテムから、大人っぽいネイビーカラーを1名様に。オリジナル トール ￥16,500 ㊓STEP inc. ☎03-5774-4451

A イプサ スキンケアキット

3名様



夏のスキンケアはお肌を潤いで満たす！

イプサから、肌の透明感を高めるキットが登場。内容は、17種から最適な1品を選べる化粧液「ME」、メイク落とし、洗顔料、角質ケアローション、シルクコットン。今回はシミやソバカスが気になる肌にもおすすめの「ME エクストラ2」を含むセットをお届け。MEキット ￥5,700～(6/3数量限定発売) ㊓イプサ ☎0120-523543

アンケート内容

- **Q1** 今月号で面白かった特集は何ですか？ 2つ選んでお書きください
- **Q2** では、つまらなかった特集は何ですか？ 理由も教えてください
- **Q3** あなたがアールを購入するのは？ a.初めて b.時々 c.毎月
- **Q4** 今回、アールを購入した理由は？ (○○の特集にひかれて、表紙がよかったなど何でもかまいません)
- **Q5** 今月号で一番好きなコーディネートは何ページのどれですか？ 理由も教えてください
- **Q6** 今月号で一番好きなメイクはどれですか？ 理由も教えてください
- **Q7** 今月号で一番好きなヘアスタイルはどれですか？ 理由も教えてください
- **Q8** 好きなモデルさんは誰ですか？
- **Q9** 今月号の感想をぜひ、お書きください
- **Q10** 職業(学年)

応募方法

はがきに、ページ下にある応募券を必ず貼り、希望商品記号・アンケートの回答・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記して以下の住所までお送りください。

〒104-8357
東京都中央区京橋3-5-7
アール6月号係

［見本］

希望商品記号
アンケートの回答
Q1 Q6
Q2 Q7
Q3 Q8
Q4 Q9
Q5 Q10
郵便番号 住所
氏名 年齢
電話番号

〒104-8357
東京都中央区京橋3-5-7
アール6月号係

※応募券を貼ってください。締め切り＝5月31日(火)必着
当選者の発表は8月号(7月12日発売)で行ないます。

4月号プレゼント当選者

A ラウゴアのアイマスク型ポーチ
千葉県 藤代茉里さん
岡山県 楊井未樹さん
山口県 原 夏樹さん

B DHCの"アリス"デザインのコスメ2点セット
愛知県 松田佳穂さん
福岡県 柴垣彩香さん
大分県 但馬美咲さん



ar 4月号で読者が選んだ人気Ranking

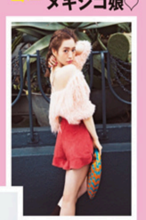
Fashion

1位



堀北真希 in ピンク♡

2位 愛しのメキシコ娘♡



3位 中条あやみ このたび ピュア女子宣言！



本誌初登場の堀北真希さんが着こなす、ピンクのコーデが堂々1位。絶妙なグラデ配色が、「全身ピンクなのにすっきりしていて、上品な雰囲気が素敵」(28歳・アパレル)と支持を獲得。2位は「大胆な肌見せでゴキゲンな感じ！」(21歳・学生)、3位は「春らしいブラウスが清楚で可愛い❤」(25歳・営業)。好感度GOODなコーデが満開♪

Makeup

1位



服が似合うおフェロ顔



THREEのアイベース　シャネルのルージュ

2位 ぷるっとツヤ、ほわっと上気なうぶメイク



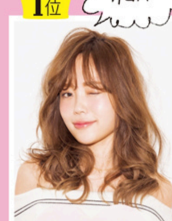
3位 メイク ワードローブ 5×5顔



1位はトレンド感たっぷりのLOVE顔メイク。「さりげなく色っぽくて、ほわんと包容力のある優しいお顔❤」(31歳・講師)。2位は「すっぴん!?と思うほどピュアで、素肌のキレイさが際立ってる」(22歳・歯科助手)、3位は「柔らか～いピンクのほっぺと唇が可愛い」(19歳・販売)。ar直伝のメイクテクで、おフェロ顔をイマドキ流に。

Hair

1位



by Violet 前原穂高さん

YES！な狙い別"itヘア"

2位 タンバルモリってなんだ!?



3位 おうちでセルフタンバルモリ！



トレンディエンジェルが登場して話題となった特集から、王道ロングなひとりモテヘアが1位に。「ほわほわの柔らかそうな毛束がモテそう」(30歳・主婦)。2位には「ボヘミアン調の三つ編みが今っぽくてキュート」、3位は「軽やかなボブは夏に真似したい！」(20歳・専門学生)と、タンバルモリが人気。早く夏ヘアに変えなくちゃ♪

プレゼント応募券 ar 6月号

キリトリ

非日常にまぎれこめ

宮田珠己の いつもばに四次元を

第18回

これは、夢か？



↑こちらがNさんより譲っていただいた折りたたみ自転車。

今月のテーマ この春にやってきたもの

春といえば、世間はどこもかしこも新生活。いいなあ、うらやましいなあ、と思うのである。

入学や就職ってほどじゃなくてもクラス替えやら異動やら、ほんの席替えとか新人がやってくるとかだけでも、心機一転がんばるぞって気持ちになるではないか。

しかし、フリーランスの私には何の変化もない。変化したければ引っ越しでもするか、取引先を一変させるとか、思い切って就職？　せっかく独立したのに就職なんてしたくないし。ならば家族に新人を入れるとか、奥さん変えるとか……あ、すみません、言ってみただけです。

会社を辞めたのが約20年前で、以来生活環境はだいたい変わらない。変わったのは結婚したときと、子どもができたときぐらい。それももう10年以上前である。

私も新生活したい。

思えば最近田舎に移住したくてしょうがないのも、代わり映えしない毎日に飽き飽きしているからだ。サラリーマンなら突如転勤ということもあるけれど、フリーランスはどこに住もうが自由。ならばどこでも行けそうなのに、引っ越しなどという一大事業は、強制でもされないとなかなか重い腰があがらない。ただ飽きたから引っ越すとか、そんなの家族も賛成してくれないだろう。

あーあ、かつかつ生活のフリーランスに華やいだ新生活はやってこないのか。小さなことでもいいから新しい変化が欲しいよ。

と思っていたら、この春、意外なところから新生活がやってきた。

いや、まだ生活は変わっていないが、変えてくれそうなものがやってきた。

折りたたみ自転車をもらったのである。

おおお、欲しかったんだよ、折りたたみ自転車。

自転車ならすでに1台持っているのだが、輪行がしたかった。輪行というのは、つまり自転車をたたんで電車やバスに乗せ、行った先で組み立てて乗ること。まず交通機関で遠くへ行ってしまうから、知らない場所で乗り回せるわけだ。そういう旅がしたいとずっと思っていた。

だけど折りたたみ自転車は高いので、妻の許可は下りないだろうとあきらめていた。

で何の気なしに、ツイッターで「折りたたみ自転車があったらなあ」みたいなことをつぶやいたら、「余っているのがあるからあげます」という人が現れたのであった。

えええっ、いいんですか！

なんという幸運。

結構高価なものなので申し訳ないと思いつつも、誘惑に負け、譲ってもらった。

そうやってわが家にやってきた折りたたみ自転車、さっそく自分仕様にベルを取り替えたり、サイクルメーター（スピードや走行距離が測れる装置）を取り付けたりして、盛り上がっている。ネットでいろんな備品を検索したりするのも楽しい。

これまで、旅をするときは公共交通機関があればそれで行くし、交通の便が悪いところはレンタカーを利用することが多かった。レンタカーは行動範囲も広がって楽しいけれど、あっさり通り過ぎてしまう感じで、もうちょっとその場所をしっかり味わいたいと思っていた。

そのほかにも、ちょっと行ってみたいけど、バスはなく、レンタカーを借りるほどでもないという場所がある。そういうときに自転車はぴったりだ。

んんん、自転車に乗って颯爽と旅している未来の自分が見える。これを新生活と言わずして何と言うか。

久々に私にも新生活がやってきた。

で、さっそく仕事場まで毎日歩いて通っていたのを自転車で行ってみた。

私の通勤路には大きな坂がひとつあり、長さにして200mもないぐらいなんだが、自転車で登ってみると息があがってへろへろであった。

おかしいなあ。このぐらいの坂、以前は平気で登っていたのになあ。と体力の衰えを感じたものの、でもまあすぐに慣れるだろう。慣れなければならない。慣れてみせる。

そうして近場で慣れたら、だんだん行動範囲を広げ、しまいには離島とか、日本縦断とか、海外とか……。

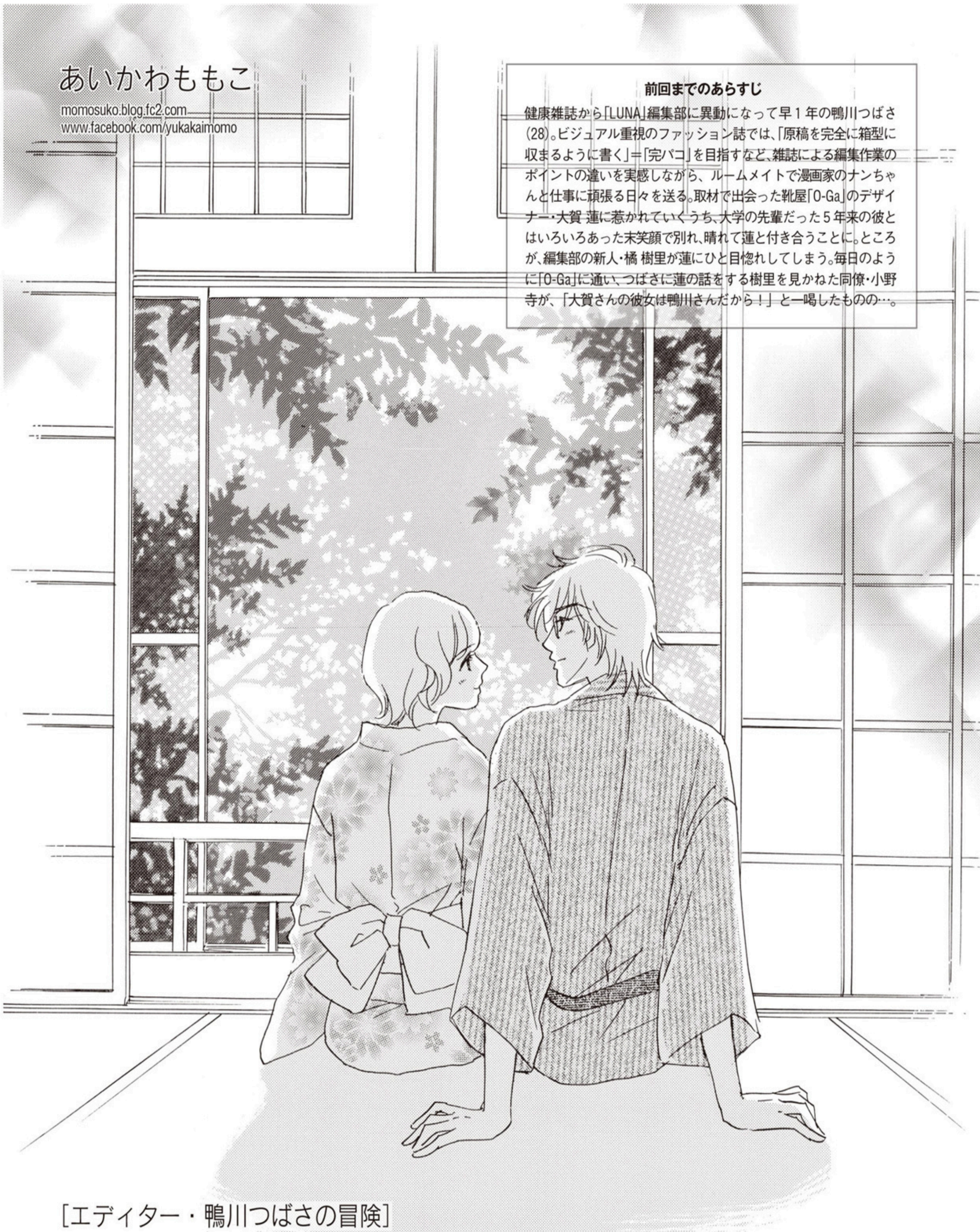
おおお、夢が広がる。

ついこないだまで想像もしていなかった展開だ。ツイッターは魔法のランプではあるまいか。何ごともつぶやいてみるものである。Nさん、本当にありがとう。

次は別荘が欲しいとかつぶやいてみることにする。

宮田珠己●1964年、兵庫生まれ。大学卒業後、約10年のサラリーマン生活を経て、作家に。旅エッセイや小説などを執筆。主な著書に『東南アジア四次元日記』『ジェットコースターにもほどがある』『日本全国津々うりゃうりゃ』『いい感じの石ころを拾いに』など多数!!

Art work：younashimambo!



あいかわももこ
momosuko.blog.fc2.com
www.facebook.com/yukakaimomo

前回までのあらすじ

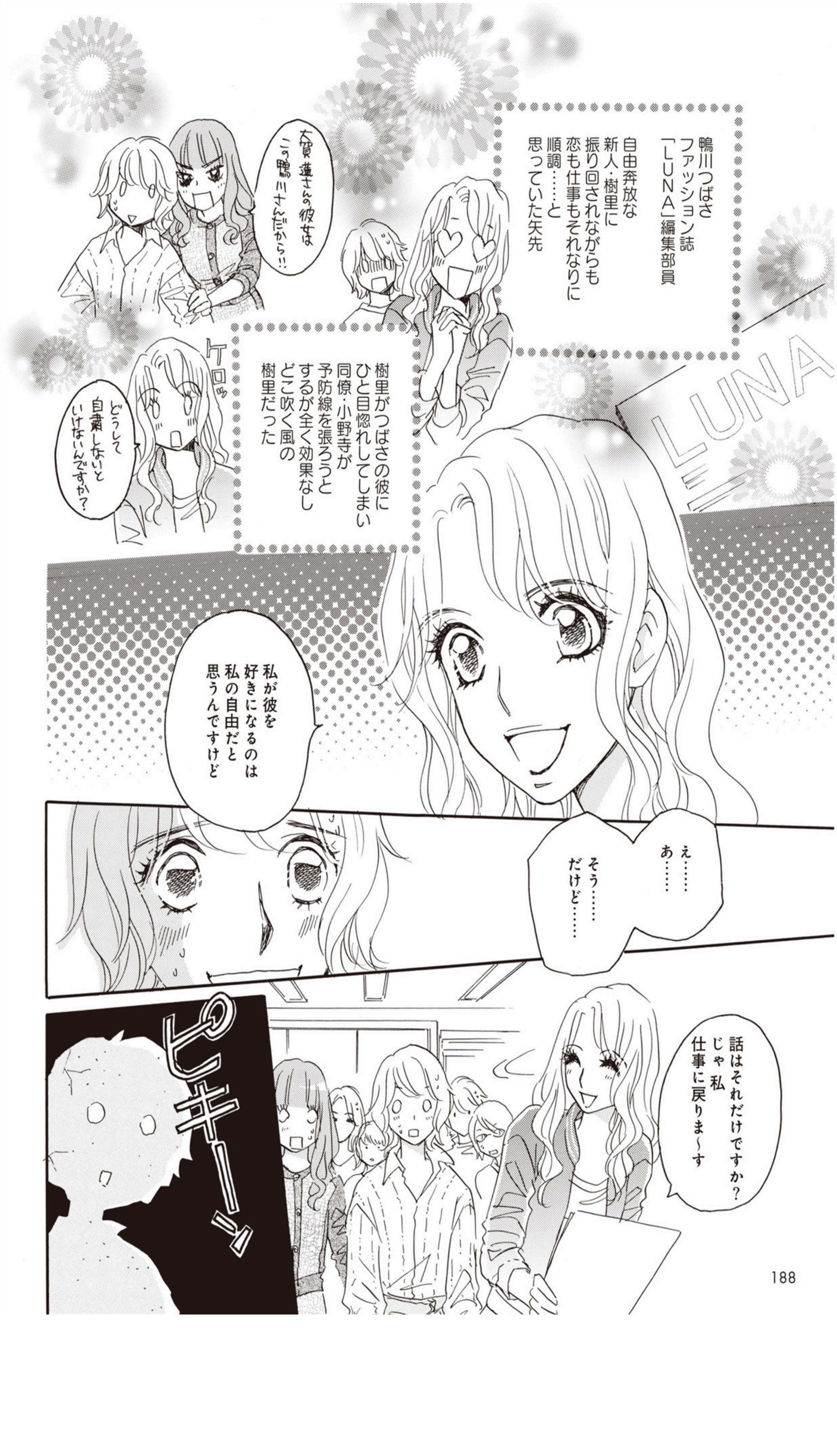
健康雑誌から「LUNA」編集部に異動になって早1年の鴨川つばさ(28)。ビジュアル重視のファッション誌では、「原稿を完全に箱型に収まるように書く」＝「完パコ」を目指すなど、雑誌による編集作業のポイントの違いを実感しながら、ルームメイトで漫画家のナンちゃんと仕事に頑張る日々を送る。取材で出会った靴屋「O-Ga」のデザイナー・大賀 蓮に惹かれていくうち、大学の先輩だった5年来の彼とはいろいろあった末笑顔で別れ、晴れて蓮と付き合うことに。ところが、編集部の新人・橘 樹里が蓮にひと目惚れしてしまう。毎日のように「O-Ga」に通い、つばさに蓮の話をする樹里を見かねた同僚・小野寺が、「大賀さんの彼女は鴨川さんだから！」と一喝したものの…。

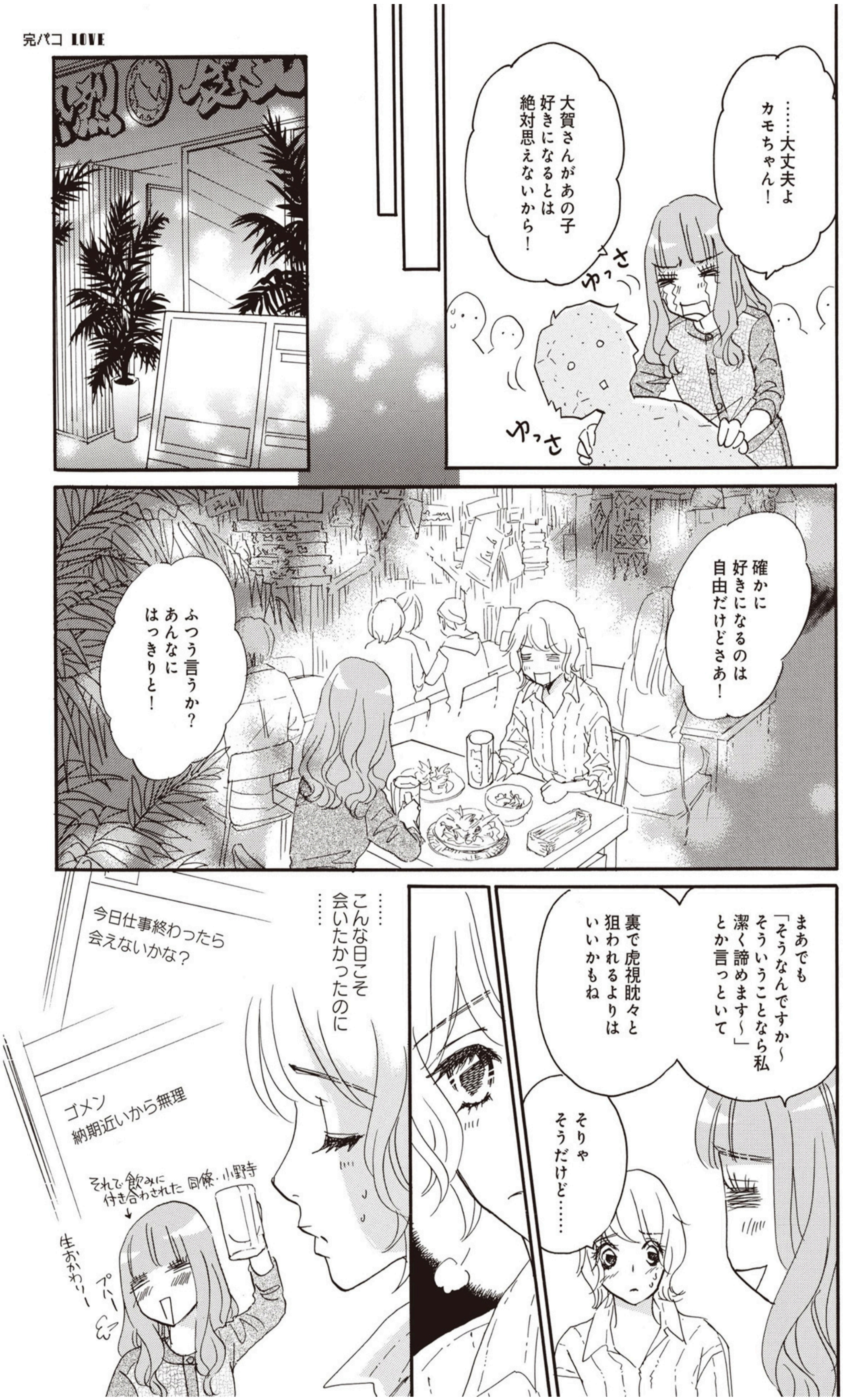
［エディター・鴨川つばさの冒険］

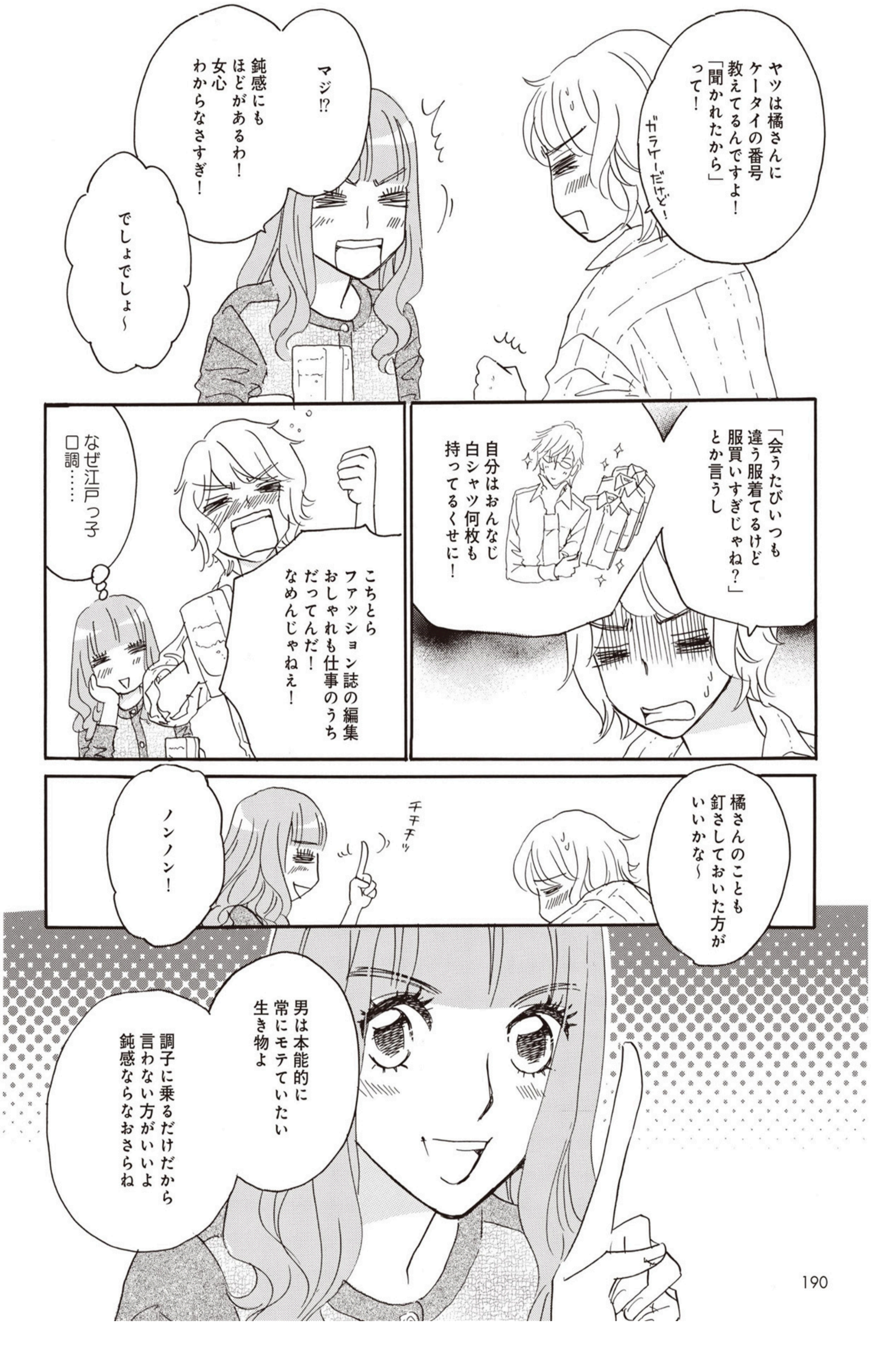
完パコLOVE

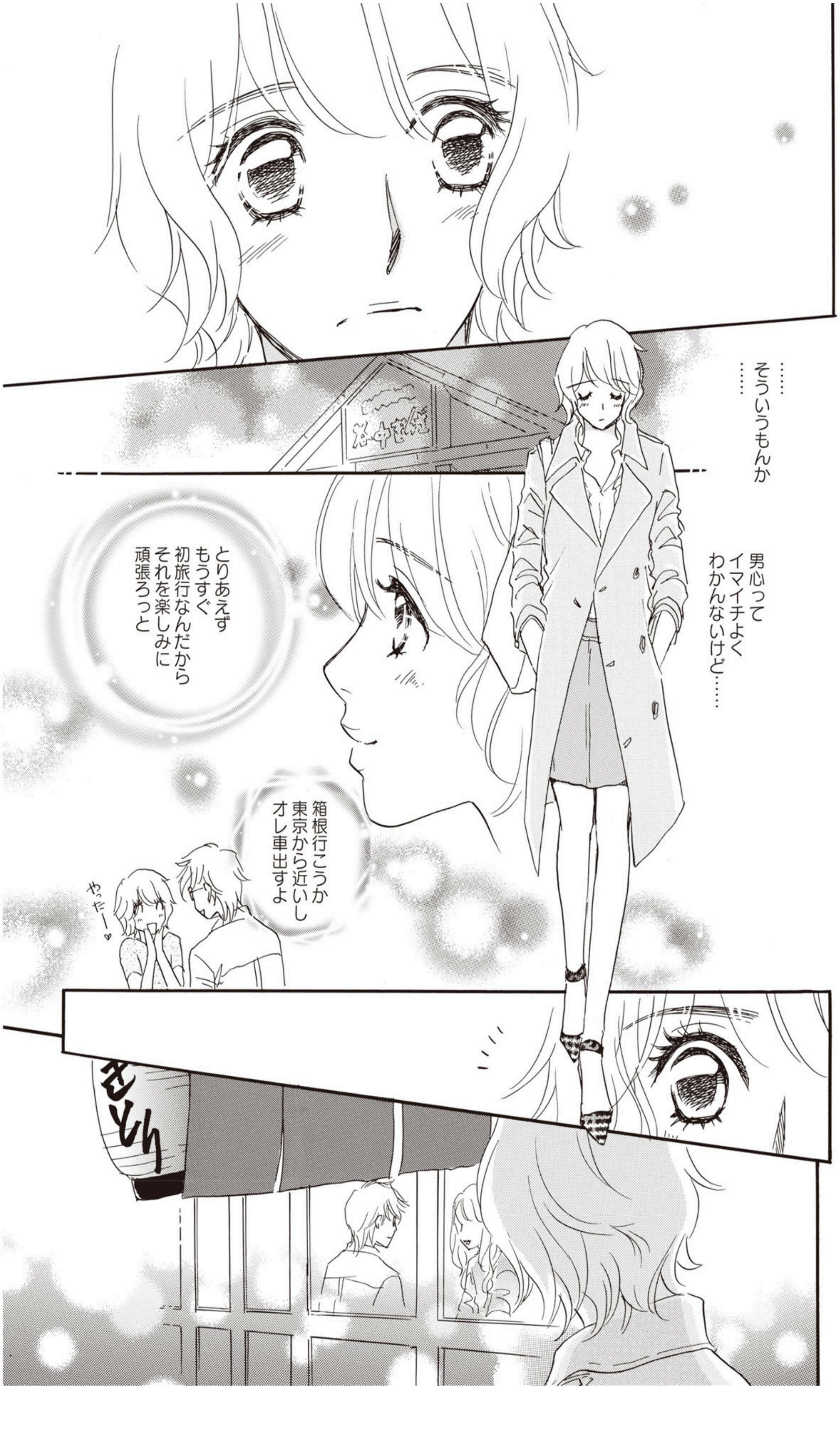
vol.29

ファッション雑誌の編集者・鴨川つばさの恋愛＆仕事模様を描くマンガ連載。
雑誌づくりの裏側も覗き見できちゃうから、arの誌面と重ね合わせながら読むのも楽しいよ。

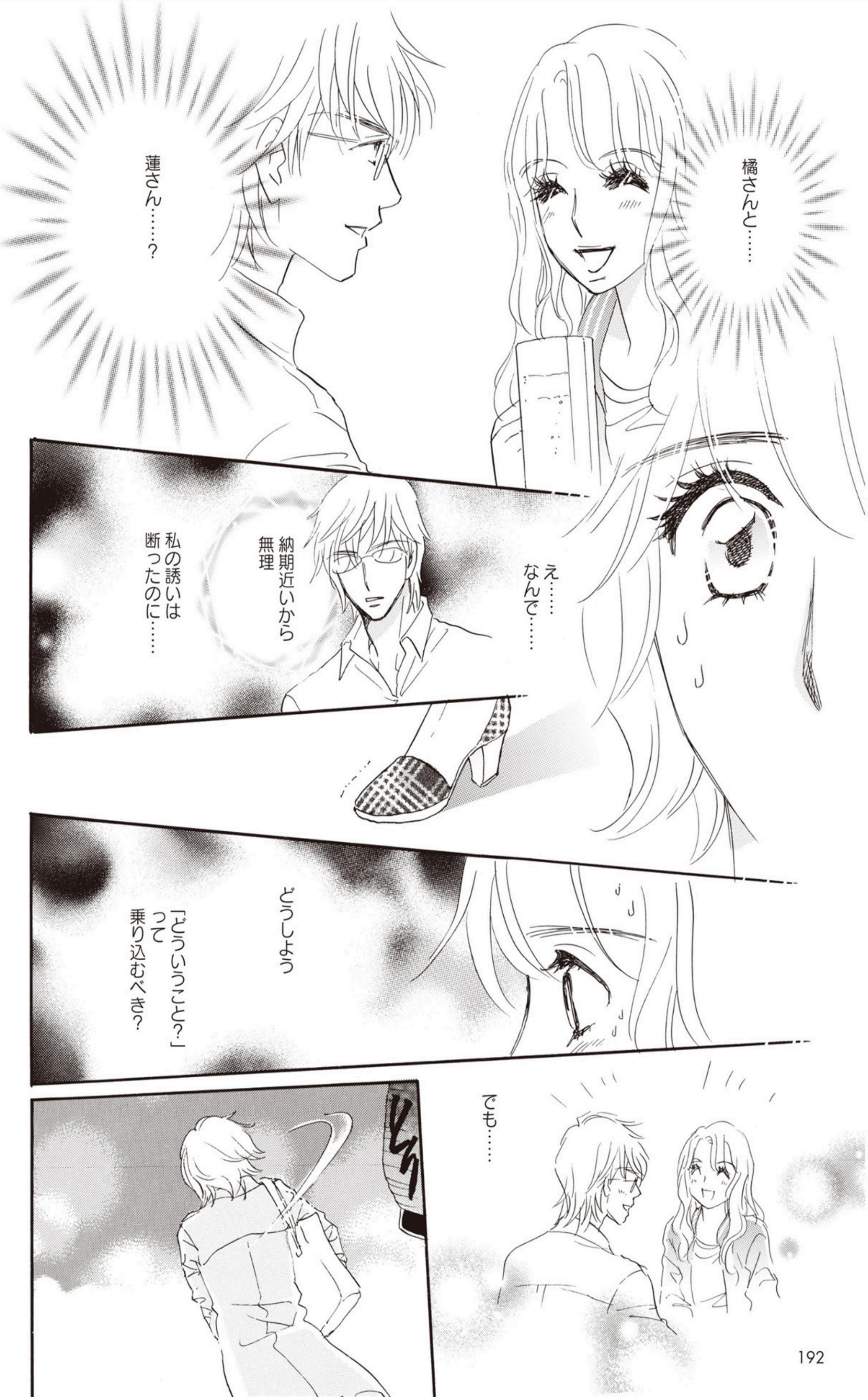

鴨川つばさ
ファッション誌
「LUNA」編集部員
自由奔放な
新人・樹里に
振り回されながらも
恋も仕事もそれなりに
順調……と
思っていた矢先
大賀蓮さんの彼女は
この鴨川さんだから!!
LUNA
樹里がつばさの彼に
ひと目惚れしてしまい
同僚・小野寺が
予防線を張ろうと
するが全く効果なし
どこ吹く風の
樹里だった
ケロッ
どうして
自粛しないと
いけないんですか?
私が彼を
好きになるのは
私の自由だと
思うんですけど
え……
あ……
そう……
だけど……
話はそれだけですか?
じゃ私
仕事に戻りま～す
ピキーンッ


……大丈夫よ カモちゃん！
大賀さんがあの子 好きになるとは 絶対思えないから！
ゆっさ
ゆっさ
確かに 好きになるのは 自由だけどさあ！
ふつう言うか？ あんなに はっきりと！
まあでも 「そういうことなら私 潔く諦めます〜」 とか言っといて
裏で虎視眈々と 狙われるよりは いいかもね
そりゃ そうだけど……
……こんな日こそ 会いたかったのに
今日仕事終わったら 会えないかな？
ゴメン 納期近いから無理
それで飲みに付き合わされた 同僚・小野寺
プハー
生おかわりー


ヤツは橘さんにケータイの番号教えてるんですよ！「聞かれたから」って！
ガラケーだけど！
マジ!?
鈍感にもほどがあるわ！女心わからなさすぎ！
でしょでしょ～
「会うたびいつも違う服着てるけど服買いすぎじゃね？」とか言うし
自分はおんなじ白シャツ何枚も持ってるくせに！
こちとらファッション誌の編集 おしゃれも仕事のうちだってんだ！なめんじゃねえ！
なぜ江戸っ子口調……
橘さんのことも釘さしておいた方がいいかな～
チチチッ
ノンノン！
男は本能的に常にモテていたい生き物よ
調子に乗るだけだから言わない方がいいよ 鈍感ならなおさらね

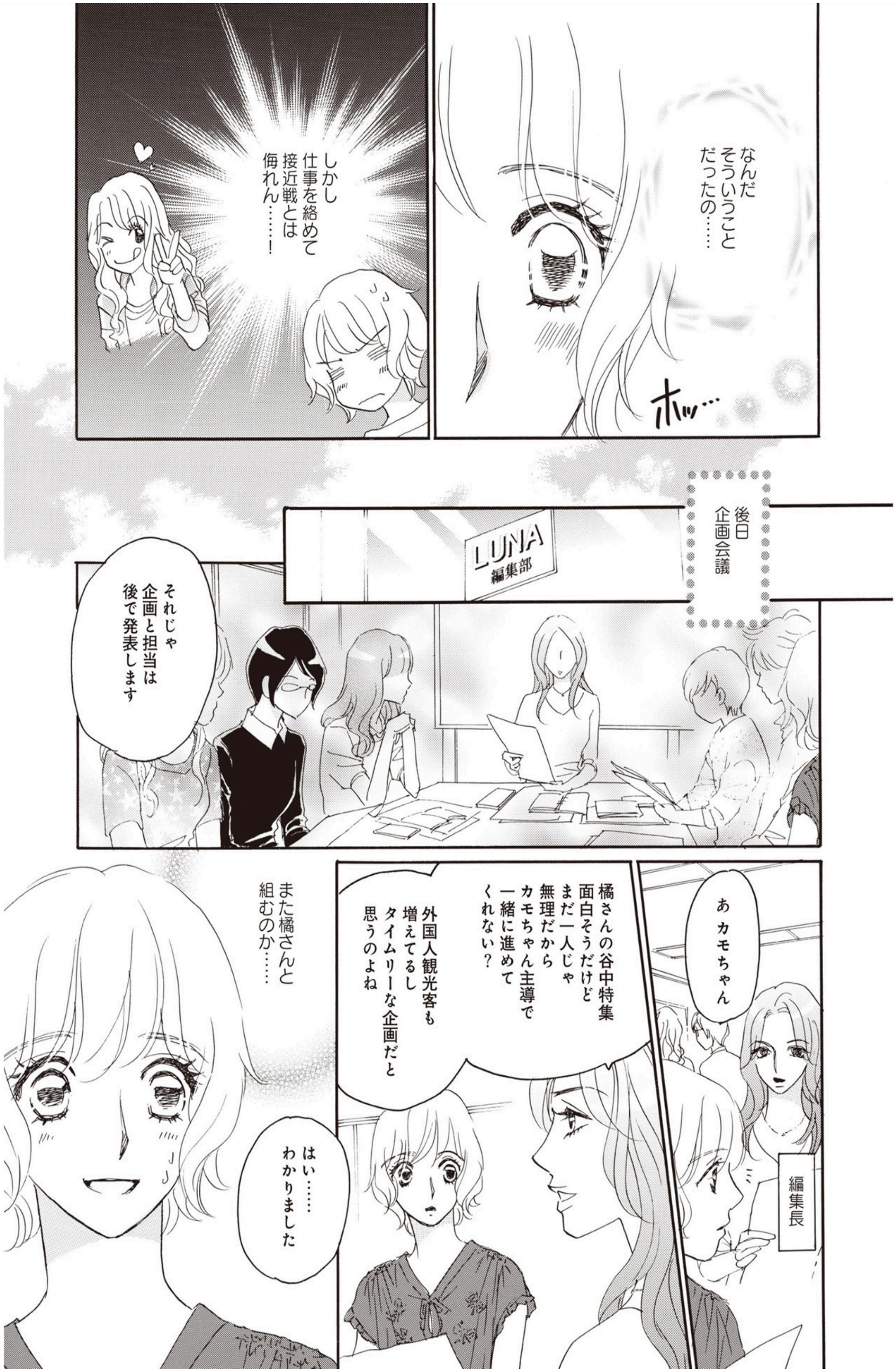


……そういうもんか
男心って
イマイチよく
わかんないけど……
とりあえず
もうすぐ
初旅行なんだから
それを楽しみに
頑張ろっと
箱根行こうか
東京から近いし
オレ車出すよ
やった－！♡

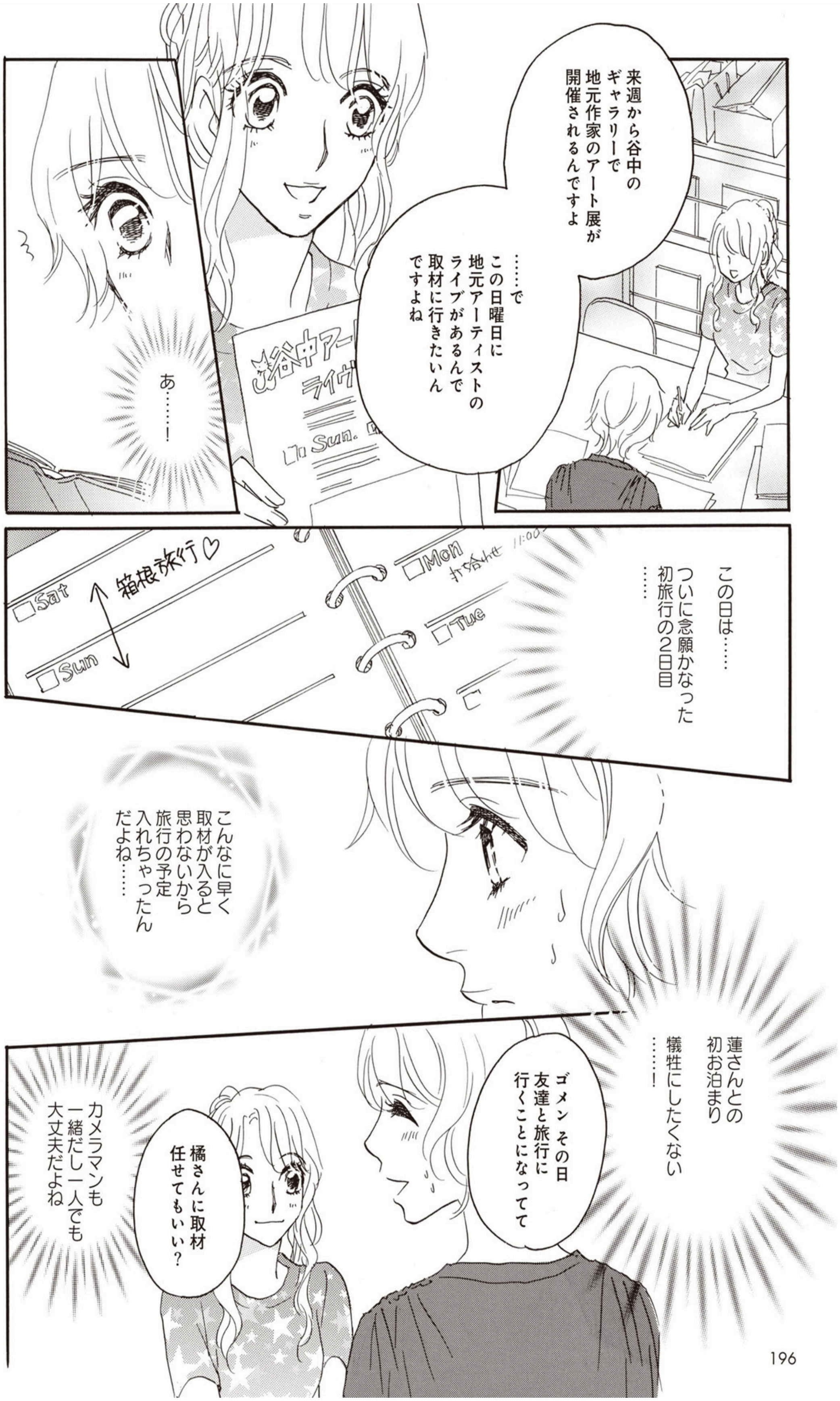

橘さんと……
蓮さん……？
え……
なんで……
納期近いから
無理
私の誘いは
断ったのに……
どうしよう
「どういうこと？」
って
乗り込むべき？
でも……

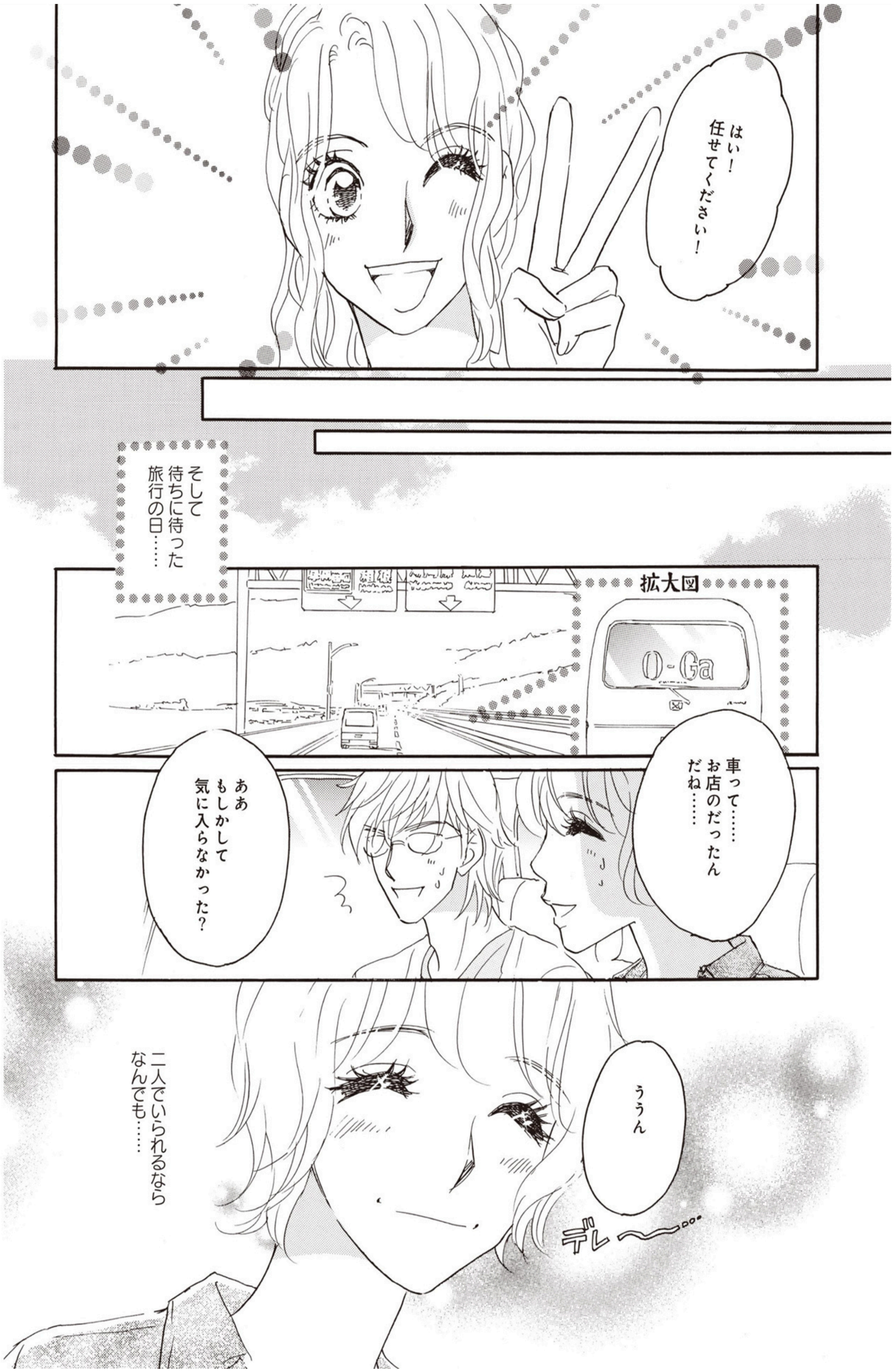

LUNA
編集部
どんより…
蓮さん
Sub
仕事一段落ついた
今日会える？
ちら…
カモちゃん
大丈夫～？
さすがに
飲みすぎたね
昨日は
やっと
終わった～
カンパーイ

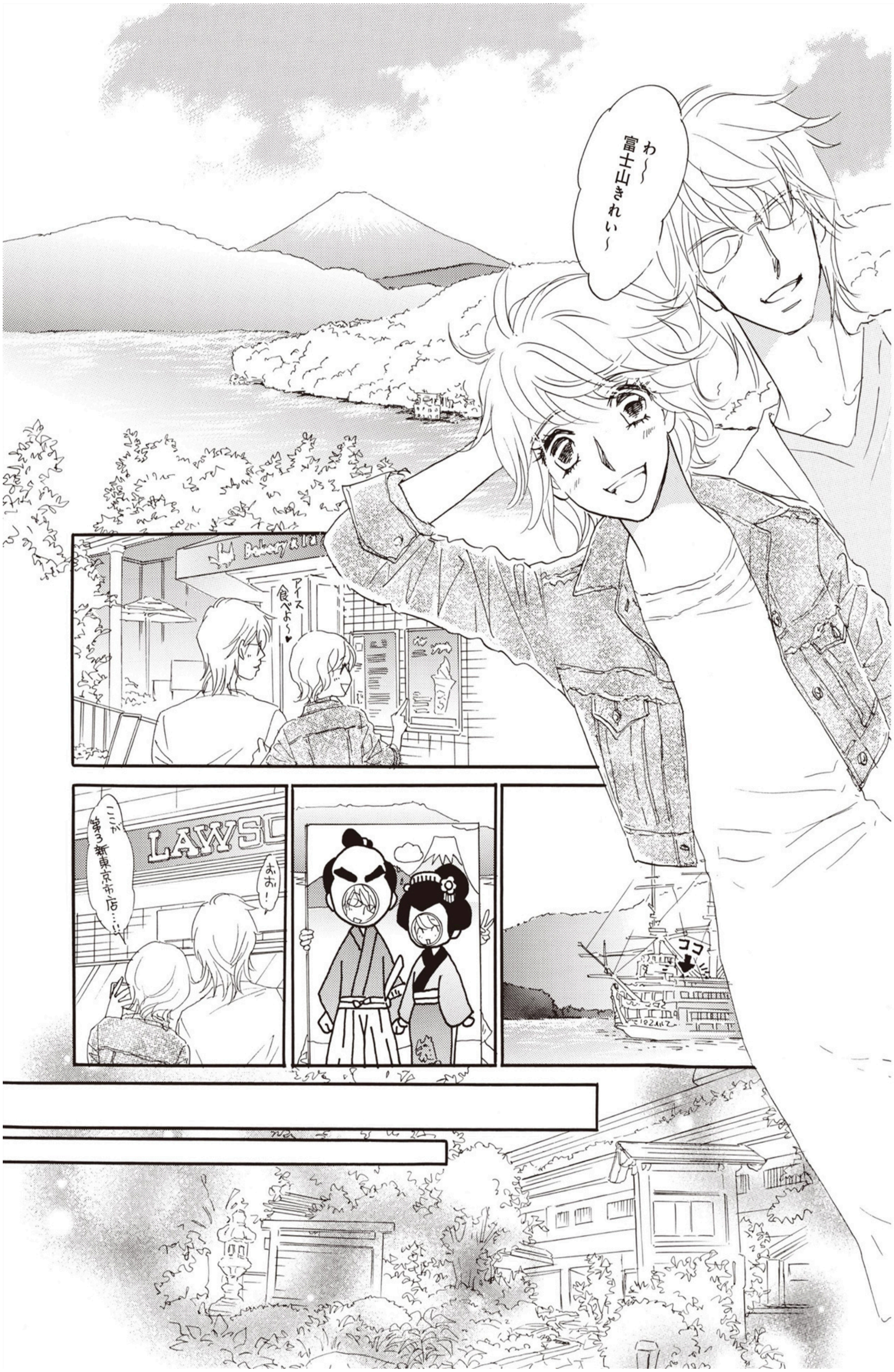

あの……
昨日 谷中の居酒屋で飲んでたよね？
橘さんと二人で……
へ？
きょとん…
ああ！昨日 予定より早く仕事が終わったところに……
鴨川さんに連絡した方がいいかな……でも一回断っちゃったしな
ガラッ
こんばんは～！
わ びっくりした！何？
実は今 企画会議に向けて谷中特集の提案を考えてるんです それで大賀さんに力になっていただけないかと
企画書
……で そういうことなら町内会長とか紹介した方がいいかと思って知り合いがやってる居酒屋に集合したわけ
よろしく～
だから2人だけで飲んでたわけではない!!



なんだ
そういうことだったの……
ホッ…
しかし
仕事を絡めて
接近戦とは
侮れん……!
後日
企画会議
LUNA
編集部
それじゃ
企画と担当は
後で発表します
あ カモちゃん
編集長
橘さんの谷中特集
面白そうだけど
まだ一人じゃ
無理だから
カモちゃん主導で
一緒に進めて
くれない?
外国人観光客も
増えてるし
タイムリーな企画だと
思うのよね
また橘さんと
組むのか……
はい……
わかりました


来週から谷中のギャラリーで地元作家のアート展が開催されるんですよ
……でこの日曜日に地元アーティストのライブがあるんで取材に行きたいんですよね
あ……！
谷中アート
ライヴ
Sun.
この日は……ついに念願かなった初旅行の2日目……
箱根旅行♡
Sat
Sun
Mon
打合わせ 11:00
Tue
こんなに早く取材が入ると思わないから旅行の予定入れちゃったんだよね……
蓮さんとの初お泊まり犠牲にしたくない……！
ゴメン その日友達と旅行に行くことになってて
橘さんに取材任せてもいい？
カメラマンも一緒だし一人でも大丈夫だよね

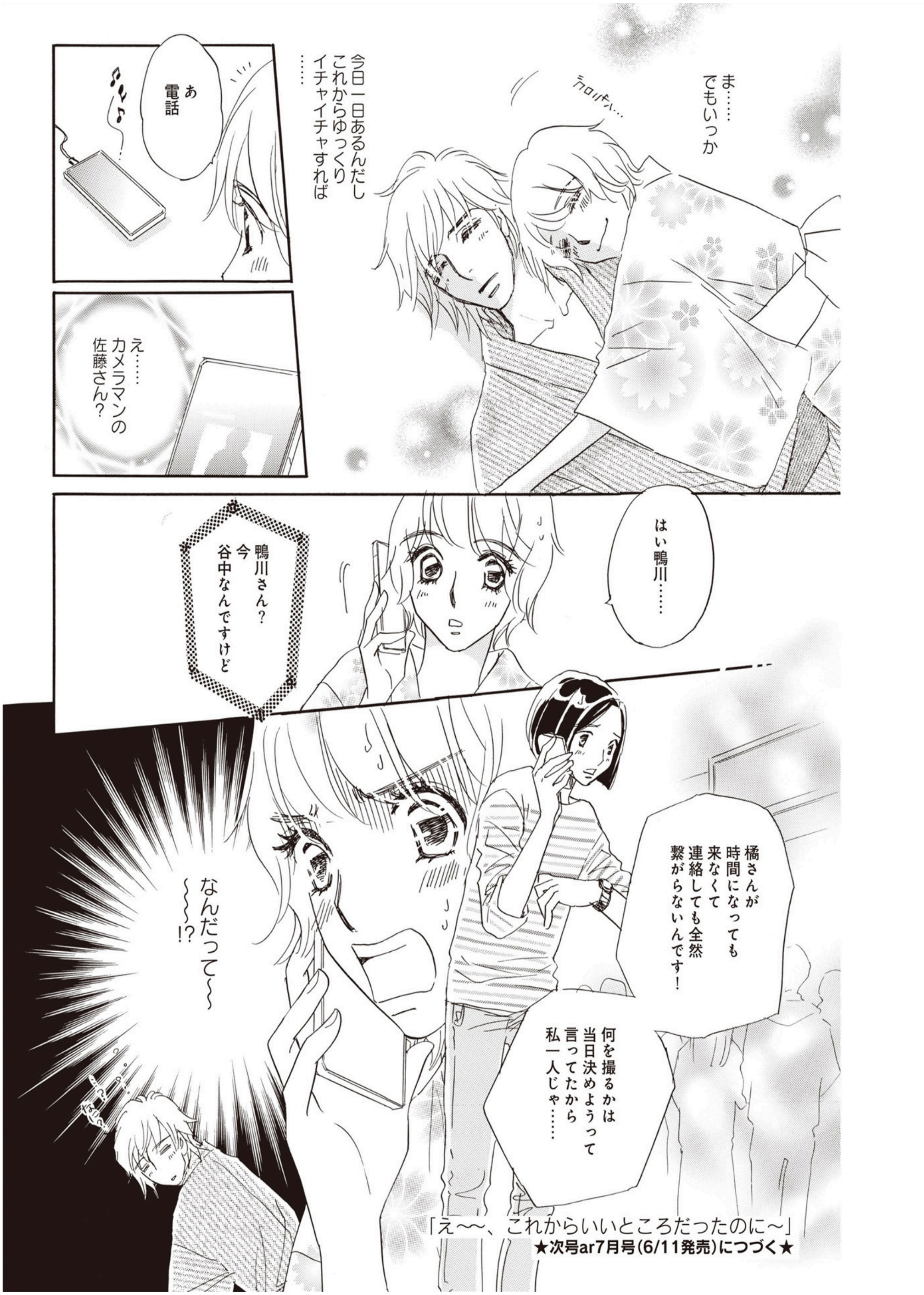

はい！
任せてください！
そして
待ちに待った
旅行の日……
拡大図
O-Ga
車って……
お店のだったんだね……
ああ
もしかして
気に入らなかった？
ううん
二人でいられるなら
なんでも……
デレ〜〜


わ〜〜
富士山きれい〜
アイス食べよ〜♥
LAWSO
ここが第3新東京市店…!!
おお!
ココ


わ〜〜
ステキ〜〜
部屋広い〜〜
露天風呂も
ついてる〜〜
キャ〜〜♡
ぐいっ
ぐう〜〜〜〜…。
きゅるるる…。


お腹すいたね～ 温泉入る前に ゴハン食べよっか
だな
料理うま～
酒もうま～
あっ もう せっかく 温泉来てるのに テレビなんて……
ピッ
パッ
あっ 玉之丞!
そっか! 今日 スペシャルドラマの 放送日だ! 「玉之丞 江戸へ行く」!
しまった 録画予約 してない!!
見るっきゃ ないな!!


ピピピ…
チュンチュン…
はっ
すー…
しまった
うっかり寝てしまった
……!
なんにもしてない
……!
露天風呂にも
入ってない……!!
すやすや〜…
にへら〜…
私だけの
メガネなしの蓮さん…
いただき〜♡


ま……でもいいっか
今日一日あるんだしこれからゆっくりイチャイチャすれば……
あ電話
え……カメラマンの佐藤さん？
はい鴨川……
鴨川さん？今谷中なんですけど
橘さんが時間になっても来なくて連絡しても全然繋がらないんです！
何を撮るかは当日決めようって言ってたから私一人じゃ……
なんだって〜〜〜!?
「え〜〜、これからいいところだったのに〜」
★次号ar7月号(6/11発売)につづく★

突然ですが

arをもっと可愛く面白くしたいんです!

…というワケで

ar読者レポーター(ARG)大募集!!

arの誌面作りに参加していただきたいのですが!

耳よりニュース、街の流行りモノ、勝手にマイブーム…など。
読者の皆さんのリアルな情報を詰め込んで、誌面をさらに可愛く、さらにハッピーに盛り上げていきたい!のです。
あなたのセンス、ちょっとだけ貸してください❤　奮ってのご応募、お待ちしております。

募集対象	住所	年齢	人数	期間	活動内容
可愛いモノ好きな女子	世界中どこでも	おいくつでも	無限大 ∞	半永久	メールで投稿

読者レポーターってたとえばこんなこと。

1 アナタのネタ(情報)が企画になる!?
職場や学校、自分の中だけで局地的に流行っていること、面白ネタなど。〝なう〟な情報、教えてください。その他、取り上げてほしい内容も随時募集!

2 モニターとして新商品にトライ
新しいヘアケア剤やコスメ、ドリンク、お菓子などを、女子代表として試していただきます。それをアナタのナマの言葉でレポートしてください。

3 アンケートに答えてもらったり
たとえば「スキな男の子のタイプ」「乙女の悩み相談塾」「この夏欲しいモノ」etc…。全国の女子のリアルな声を集計し、企画を組み立てていきます。

4 個性的な写真で誌面を盛り上げて
ブログ感覚で写真を雑誌に掲載できるチャンス。投稿写真だけで作るページも企画しています。写真センスがキラリ光るアナタには、さらなるチャンスも!?

応募方法 裏面の応募用紙に必要事項を記入して、切り取り、写真を添えて下記まで郵送してください。
※応募用紙はコピー不可。顔のアップと全身の写真を2枚、必ず添えてください。写真のないものは無効となります。

〒104-8357 東京都中央区京橋3-5-7
(株)主婦と生活社　ar編集部　「ar読者レポーター募集」係

締め切り&発表スケジュール

締め切り		選考方法		活動
2016年 6月11日(土) 当日消印有効	➡	応募用紙による書類選考のうえ、メールでご連絡	➡	早ければ8月号より誌面参加!?

※書類選考のうえ、参加していただきたい方にのみ、メールで連絡させていただきます。
　編集部からの連絡をもって、発表に代えさせていただきます。
※応募や審査結果についてのお問い合わせにはお答えできませんので、ご了承ください。
※お送りいただいた応募用紙・写真は返却できません。
※個人情報は、主婦と生活社にて厳重に管理し、外部に開示・提供することはございません。

ARG乙女憲章

ARGはキュン❤を忘れない
可愛い。スキ。ワクワク。ドキドキ。ARGは心がトキめくことに素直。
それが、何より自分を可愛くさせる。という真実を知っているから。

ARGはLove everything
家族が大事。友達は宝。仕事も楽しい。もちろん男の子も、自分も大事。
すべてに愛を持って接する。そして周りには、いつでも人があふれてる。

ARGは気持ちのイイ女の子
生命力があって、笑顔はぴかぴか。肌も髪もぴかぴか、図らずともSEXY。
ゆるっとふわっとしたフェロモンをいつも身にまとってる、そういう存在。

ar読者レポーター応募用紙

月　日記入

(フリガナ) 氏名		年齢 歳	生年月日 年　月　日生
職業・学年			
(フリガナ) 住所	都道府県　市区郡		
電話番号	ー　ー	e-mail	
好きな有名人		ブログのURL	
好きなブランド		Instagram	
今欲しいもの		Twitter	@
よく読む雑誌		Facebook	www.facebook.com/
自己PR			

全身写真

自分らしさをアピールできる服装、一人で写っている写真。
人物が小さすぎたり、不鮮明なものは無効です。
写真の裏に、氏名・住所・電話番号を明記して、
糊またはテープで貼りつけてください。

バストアップ写真

最近3か月以内に撮影し、正面向きで顔がはっきり写っていること。
お気に入りのメイク＆服装で撮影してください。
写真の裏に、氏名・住所・電話番号を明記して、
糊またはテープで貼りつけてください。

arを定期購読しませんかー

なんたってメリットだらけなもので…

メリット 1 毎月、最新号が自宅まで届きます。送料無料！

メリット 2 うっかり買い忘れ！びっくり売り切れ!?の心配ご無用。

メリット 3 お友達にギフトとして送れば、arの輪が広がります。

メリット 4 新サービスSTART！「月額払い」か「年間払い」が選べます。

※年間払いは1年分前払い、月額払いは号ごとの毎月払いとなります。



月額払いはココがオトク！

- 毎号ごとのお支払い
- 号ごとに精算だから負担が軽い♪
- いつでも解約可能！

もちろん送料無料で毎月お手元にお届けします
※ただし、最低契約期間(1年間)の経過後からの解約となります。

お支払い額

●月額払いの場合
1号分**¥550**(税込)を
毎号クレジットカードより引き落とし

●年間払いの場合
1年分**¥6,600**(税込)を
クレジットカード、コンビニ払い、
郵便局払いのいずれかで
※クレジットカード払いはインターネット申し込みのみとなります。



定期購読料金
1年分(12冊)
¥6,600(税込)
※標準定価¥550

お申し込み方法は

電話
主婦と生活社　定期購読センター
0120-3567-34（みごろな 雑誌）
受付：9：00〜17：00(土・日・祝日を除く)

インターネット
www.shufu.co.jp
ホームページの「定期購読」のご案内からお申し込みができます。
主婦と生活社　検索

FAX
03-3804-1062(24時間受付)
雑誌名、ご希望の開始号、お客様の連絡先をご記入のうえ、FAXしてください。

ご注意ください！

- 発送・配達手配状況により、発売日にお届けできない場合があります。ご了承ください。
- お申し込みのタイミングによっては、ご希望の開始号からお届けできない場合がございます。
- 購読期間中の中途解除は、原則としてお受けできかねます。
  月額払いは1年間の最低契約期間があり、その間は解約できません。
- 上記の冊数以外に発行された増刊号などは、年間定期購読の対象外となります。

お支払い方法は

インターネットの場合
→クレジットカード、コンビニ払い、郵便局払い

フリーダイヤルの場合
→コンビニ払い、郵便局払い

※月額払いのお支払いはクレジットカードのみとなります。



圧倒的なコストパフォーマンス！
30万発照射
家庭用脱毛器
センスエピX
Glide
Silk'n
全世界で
シリーズ累計
250万台
突破!!
※2008年10月～2015年12月
素肌がよろこぶ
「痛くない」本格脱毛。
POINT 1
いつでも、好きな場所で脱毛ケア。
POINT 2
照射間がたったの1秒だから、
お手入れがスピーディー！
※下記、照射時間をご参照ください。
POINT 3
満足度の高いエステ級本格脱毛ケア。
圧倒的なコストパフォーマンス！
30万発照射
家庭用脱毛器
センスエピX
ワキや腕、足はもちろん、うなじや指、顔（鼻から下）にもご使用できます。
ご使用の際は取扱い説明書をご覧ください。
照射時間
腕 5分
ワキ 1分
ひざ下 3分
Vライン 5分
※照射時間はおおよその目安で、毛量や照射範囲によって個人差があります。
ご注文はインターネットまたはお電話で。
Silk'n
家庭用脱毛器
センスエピX
49,800円
（税抜･送料･代引手数料無料）
※個人情報保護に基づき許可なく第三者への提供はございません
PC・スマートフォン
http://www.sensepil.jp/
カスタマーサービス
0120-110469 10:00～18:00(土･日･祝日 休)
・お支払い方法はクレジットカード、銀行振込、コンビニ決済または代金引換（現金or各種カード）よりお選び頂けます。・商品のお届けはご注文より3日～7日程度になります。・原則返品は不可。不良品の場合に限り商品到着日から7日以内に弊社送料負担にて返送いただき交換対応いたします。
発売元：ホーム・スキノベーションズ・ジャパン株式会社　〒151-0064 東京都渋谷区上原1-33-14 MKビル4F

cinema cinema CINEMA cinema cinema cinema CINEMA cinema

あの人にいざ、会いに行きます♥

ar's Cinema Paradise

スクリーンの中で輝きを放つあの俳優から目が離せない。
出演作の公開を目前に控えた彼らの素顔に迫ります。

佐藤 健
SATOH TAKERU

今回のお話をいただいた時は、チャンスとピンチが同時にきたな、と思いました。〝僕〟と〝悪魔〟の二役は、役者としてやりがいのある役だという思いと、悪魔という実在しない存在を、どう演じていくべきなのか、という難しさからです。

実際にクランクイン前に監督とリハーサルをやらせてもらって、当初のイメージとは全く違うものになりました。見るからにトリッキーな〝悪魔〟ではなく、そこらへんを歩いてそうなのにどこか違和感がある…そんなリアルな存在を目指しました。

現場に大好きな猫がいる撮影は幸せでした。苦労するかと思いきや、今回の猫は本当にいい子で撮影も順調でした。僕にとって猫は自分をつくっている大事な成分のひとつ。兄弟がいる人といない人で性格が違うように、猫と暮らしていた人とそうでない人は全く違うと思うんです。生まれた時からうちにはずっと猫がいたので、もしもいなかったら今の自分は別人だったはず。この仕事を始めて18歳で一人暮らしをしてから猫と暮らしていないけど、もしも飼うとしたら、血統書付きとかじゃなくて、この映画の「キャベツ」みたいな、普通だけどなんとも言えない可愛さのある猫がいいですね。最近は捨て猫って見ないけど、本当に段ボールに入って捨てられてる子がいたら拾って帰っちゃうかも…。ただ、絶対に一緒にいたくて、仕事があっても家から出たくなくなりそうで悩みます(笑)。



©2016 映画「世界から猫が消えたなら」製作委員会

『世界から猫が消えたなら』

余命わずかと宣告された郵便配達員〝僕〟(佐藤健)の前に、自分と同じ姿をした〝悪魔〟が現れ、世界から何かを1つ消すことで、1日の命をくれるという。電話や映画、時計など大切にしてきたものが次々と失われていく中、〝僕〟は元恋人（宮﨑あおい）と再会し、かつての思いや別れの時を思い出していく。出演／佐藤健、宮﨑あおい 他 配給／東宝　5/14から全国公開



profile

1989年3月21日生まれ、埼玉県出身。主な出演作に、ドラマ『ROOKIES』『龍馬伝』『天皇の料理番』、映画『るろうに剣心』『カノジョは嘘を愛しすぎてる』『バクマン。』など。公開待機作に映画『何者』(10/15公開)がある。

Q. 佐藤さんが思う消えていいものと、消えてほしくないものは？

A. 消えてほしいのは**悪意**。
消えたら困るのは**爪切り**。
他のものでは切れないから、
爪切りって唯一無二のものだと思います(笑)。

Q. アルゼンチンロケの思い出は？

A. 撮影している場所が
観光名所ばかりだったので
満喫しました。
色彩の鮮やかさが日本とは
全然違いますね。
向こうでの食事も
美味しかったのですが、
帰国後は反動で
和食ばかり食べていました。



Photo:Hattori Kentaro　Styling:Yoshimoto Satoshi　Hair Makeup:Suda Rie　Text:Kamakura Hiyoko

高い技術力に"感動の声が多数"
絶大の人気で全国から
ファンが来店する関西の本命サロン

GRAND LINE



GRAND LINE
（グランドライン）

所在地 京都市中京区橋弁慶町 234
ゆたかビル 1F

営業時間 平日：10:00〜20:30
日祝：10:00〜20:00

定休日 火曜日

TEL 075-746-5151

今っぽくて
女子力高め♡
抱きしめたくなる
ようなふんわり
ウェーブに





役職：代表
YUTAKAさん
Model 影山　可蓮さん

上品でさりげなく
大人の可愛い
ナチュラルなヘアー！



スタイリスト
松永 雄樹さん
Model 白岩 まちこさん

ミントグレージュ
カラーとたっぷりと
入れたレイヤーで
春・夏気分を





スタイリスト
松本 祐太朗さん
Model 中村 萌美さん

ラフに動く、ゆるウェーブ
で飾らない大人っぽさと
可愛さ MIX





スタイリスト
ちはるさん
Model 金良 じゅらさん

EITA
瑛太



中村義洋監督の作品は『アヒルと鴨のコインロッカー』以来8年ぶり。またご一緒したいと思っていたので、お話をいただいた時は〝来たぞ!〟って喜びでいっぱいでした。

実際台本を読んでみるとキャラクターは人間味があるし、シンプルな話だけど監督のよさが出る作品になるだろうなって確信が持てた。ただ僕の中で中村監督はとても優しい方という印象だったけど、今回お会いしたらすごくコワイ人になっていて。最初に僕が想像してた作中の時間の流れと、監督の考えが少し違ったんですよね。厳しく演出されすぎて、心が折れそうになりました(笑)。

篤平治は町一番の切れ者という設定ですが、僕自身はどちらかというとぼんやり系。しかも最近は情けないサラリーマン役が多かったので、切れ者を演じるのはちょっと難しかったところです。篤平治は町を守るために私財を投げ出そうとするけれど、実際自分にああいう話が持ち込まれたら〝ムリっぽくない?僕はやめとく〟って言うと思う。それで、竹内結子さん演じる女将の居酒屋でずっとツケで飲んでるような気がします(笑)。

豪華メンバー揃いだけれど、みなさん気さくな人ばかり。あまりに現場が楽しくて、つい全員の連絡先を聞いちゃいました。実際プライベートでも仲良くさせてもらってます。完成した作品を阿部サダヲさんと観に行きました。終わった後で阿部さんが「瑛太くん、よかったよ」と言ってくれて。だから、僕はそれだけで満足です(笑)。


©2016「殿、利息でござる!」製作委員会

『殿、利息でござる!』

容赦ない課税が続く江戸中期、財政難の仙台藩では破産や夜逃げが相次いでいた。町の行く末を案じた造り酒屋の穀田屋十三郎(阿部サダヲ)は、町一番の知恵者で茶師の菅原屋篤平治(瑛太)に相談を持ちかけ、藩に大金を貸し付け利息を巻き上げるという秘策を打ち立てるが…。出演/阿部サダヲ、瑛太、妻夫木聡、竹内結子、松田龍平、草笛光子、山﨑努 他 配給/松竹 5/14より全国公開

Photo:Emori Yasuyuki
Styling:Izuka Keita
Hair Makeup:Yuhmi Katsuhiko (THYMON Inc.)
Text:Onodera Etsuko

Beauty Life Trend Feel Information

25934



5月NEWデザイン
追加予定

ショルダーバッグをリュックみたいに!? 肩も楽々♪「かたかるバッグ」

荷物が多くなるとどうしても肩に負担がかかるショルダーバッグを瞬時にリュックとして使える次世代商品。便利なうえに長時間使っても疲れにくいバッグです。

¥7,000（税込）送料無料

チークパッチ　042-956-2814
http://www.rakuten.co.jp/katakaru-bag2way/
埼玉県狭山市富士見1-14-2

25861



左から：あこやパール/18K・あこやパール/14KWG 各¥35,000（税抜）
右2つ：キッズ用 最高級貝パール/真鍮 各¥5,000（税抜）

大切な人と「繋がる」。世界にたった1人のアナタに送るパールブローチ

愛媛・宇和島で採れたあこや真珠とゴールドを使用したブローチ。あえてバロックパールを使うことでオンリーワンを演出。2つ穴のパールが簡単に取り外せる仕様で自分や子供の成長に合わせて様々なカタチにすることができます。レディース・メンズに加え、貝パールを使用したキッズ用のタイプもご用意。是非お子様のファーストパールとして。

〈期間限定フェアのお知らせ〉28年5/9(月)～5/18(水)迄
東急百貨店 吉祥寺店1F アクセサリーイベントスペース
［お問い合わせ先］ TEL 0422-21-5213

株式会社U　03-6869-3956
http://ucoltd.main.jp
東京都港区南青山2-15-5 FARO1F

25946



※2016/09/13～25
東京都三鷹市
ogawa cafeにて
個展開催!!

独特の世界観で魅了…"namacot"

画家"namacot"の華麗なデザイングッズを貴方にも…Tシャツやスマホケース、バッグや石けん等、日常をサブカルチャーアートで彩りませんか？

namacot　050-3539-0232
http://namacot.thebase.in/
大分県大分市原新町11-27

25947



ハートプリント
長袖Tシャツ
900円（税込）

Women's Fashionのお店 新規OPEN　商品続々UPしていきます

当店は商品を少しでもお安く提供するため、簡易包装に努めております。ご理解の程、お願い致します。

Comaz Port　03-6303-0522
http://comazport.com/
東京都世田谷区下馬5-18-13　LCビル2F

25909



ー 作った商品に「アナタ」のブランドマークを ー 女性でもカンタンに使えるハンディ型焼印機

大きな機材が必要に思える"焼き印"の作業を手軽にいろんな用途で使うことが出来るhotstamp.jpの焼印機。軽量＋コンパクトなボディに箔押し、刻印、焼印が可能。商品にマークやロゴをプロ顔負けの仕上がりで入れることが出来ます。ベースになる版も作成してもらえるサービスと手ごろな金額設定も魅力の次世代製品。

マーク用/版：3cm×4cmまで付属　¥38,000（税込）
活字用/版：60文字付属　¥88,000（税込）

hotstamp.jp　06-6136-8080
https://hotstamp.jp
大阪市西区京町堀1-16-22-305

25778



¥450（税込・送料別）

バッグを肩掛けする時の便利アイテム「フレンドバッグ」

バッグに簡単装着♪柔らかい素材なので、肩が痛むこともなく、衣服のシワの心配もありません。

エム・エムエンタープライズ　050-3539-0232
http://www.josomme.com/
茨城県常総市内守谷町きぬの里3丁目3番地7

25915



乾燥肌・敏感肌の方に大好評！

理美容院のプロたちも認める無添加のEX-7 Water
髪にも赤ちゃんのお肌にも使え、更にはペットの毛のお手入れにも使える。使えば分かる、髪・肌のトラブル＆ダメージに！詳しくはホームページをご覧ください。

EX-7 Water 100ml　¥900（税込）

肌ケアー チャンスアゲイン　055-288-8606
http://www.hada-kea.com/
山梨県笛吹市石和町八田330-161

25950



"花"の美しい瞬間を閉じ込めた Flower jewel「瞬美-SHUNBI-」

生花の一番美しい状態で特殊な技術でコーティング、ひとつひとつ職人の手作りで作られる「瞬美」。スワロフスキーなどでさらに華やかに仕上げられる商品はすべて世界に一つのオンリーワンアイテム。平田花園で育てられたカーネーションを中心に、バラ、そして今期オススメなひまわりをラインナップ。大判なひまわりのヘアクリップはこれからの夏祭りや花火大会などでの浴衣姿を各段に輝かせ、高級感もプラスできるアクセントになります。

写真：ひまわり[ヘアクリップ]　¥11,880（税込）

平田花園 -HIRATAKAEN-　0955-72-8639
http://hiratakaen.com/
佐賀県唐津市和多田本村8-51

25952



カット
¥4,320
（税込）

オシャレな女性は髪も楽しむ♪

自然体でもサマになる自分らしい髪に ＋αの味付けを♪明日が楽しくなる髪を手に入れるならPeltier で！詳しくは、ホームページをご覧下さい。

Peltier　0942-21-2913
https://peltier-blog.amebaownd.com
福岡県久留米市南４丁目３－２

25897



Cut
¥4,320（税込）

オーガニックのカラー、トリートメントで髪質を改善するバリ風のプライベートサロン

炭酸泉を導入し、安心安全の 100% オーガニック商材を使用した癒しの隠れ家サロン Hermitage。 代表　柏木　一哉

Hermitage　0465-20-3412
http://www.hermitage-hair-design.com/
神奈川県小田原市南鴨宮1-11-13 小川ビル102

25902



営業時間/10:00～19:00　火、木～日／高松店にて営業
9:00～19:00　水、第2・4日曜／三本松店にて営業
定 休 日/毎週月曜日（但し応相談有り）

「質の高いデザイン」「ハイクオリティーな技術へのこだわり」「心のこもったサービス」でお客様の笑顔を約束します。

完全予約制でオーナー自らシャンプー～仕上げまでトータルで施術させて致きますので、カウンセリング通り、時間のロスもなく美容室での満足いく時をご提案。
更に、「ダイヤモンドボディデザイン」というキラキラしたストーンによるタトゥーも手掛けており、ウエディングのお手伝い、ヘアメイク・着付け、ネイルなどとトータルコーディネイトも御受けしております。

カット ¥4000（税込）～

Sa・Ra・Ra　087-862-6588
http://www.hairpota.jp/salon/490/
香川県高松市田町2-5

25949



ちょっぴり毒のあるポップなグッズをお届け♪

「カワイイ」+「ダーク」♪ザクロアメが生み出すキャラクター達のグッズが登場！手作りステッカーや缶バッジetc…ちょっぴり風変わりなダークメルヘングッズをお探しなら是非、覗いてみては？

ザクロアメ　080-5241-1056
http://zakurocandy.thebase.in/
佐賀県鳥栖市姫方町258-5

25948



スマホケース
¥1,500（税込）ほか

ゆるカワLINEスタンプ♪「うさぎ時々ひよこ。」

シュールでゆるくて可愛い♪そんな LINE スタンプキャラクター「うさぎ時々ひよこ。」！スマホケースやバッグ、クッション等のグッズで登場です！※受注生産

Rabbit sometimes Chick.　050-3539-0232
http://rsc.theshop.jp/
大分県大分市原新町11-27

25908



オールマイティーに対応出来るサロン♪

健康的な若返りと痩身を両立した画期的システム。
健康美をコンセプトにお客様一人一人に合った施術を計画し、美と健康をサポートします！

■営業時間／ 10:00～20:00
■定休日／ 不定休

ChouChou　080-5183-6177
「笛吹市 ChouChou」で検索
山梨県笛吹市御坂町井之上1418

25951



シンガーソングライター 池端克章

CD「犬の歌」
¥1,000（税込）
iTunes、Amazonでも好評発売中。

自分の心から溢れ出す歌が、皆さんの心にそっと寄り添うような、皆さんの人生の一部分になれるような、そんな唄い手を目指しています。

OFFICE RAFFAELLO　093-967-3852
music.raffaello@gmail.com
福岡県北九州市小倉北区中津口1-10-45CYGNUS 1202

cinema cinema CINEMA cinema cinema cinema CINEMA cinema cinema cinema cinema

あの人にいざ、会いに行きます♥

ar's Cinema Paradise



©2016 映画「星籠の海」製作委員会

『探偵ミタライの事件簿　星籠(せいろ)の海』

瀬戸内海の小さな島で、身元不明の変死体が次々漂着するという事件が発生。事件に興味を持った脳科学者の御手洗(玉木宏)は、編集者の小川(広瀬アリス)と共に現地に飛び、見事に謎を解き明かす。だがその直後、さらなる事件が巻き起こり…。出演／玉木宏、広瀬アリス、石田ひかり、要潤 他　配給／東映　6/4より全国公開

profile

1980年1月14日生まれ、愛知県出身。1998年にドラマ『せつない』で俳優デビュー。2004年『雨鱒の川』で映画初主演を、2006年『氷壁』で連続ドラマ初主演を果たす。そのほかの主な出演作に、ドラマ『のだめカンタービレ』、NHK連続テレビ小説『あさが来た』、映画『ウォーターボーイズ』『幕末高校生』などがある。



TAMAKI HIROSHI 玉木 宏

Q. ロケで印象に残っている場所は？

A. 広島県・鞆(とも)の浦。
坂本龍馬役を以前演じたことがあるので所縁の地でもありますし、景観がすごくきれいで**情緒漂う街**でした。

Q. 相方役の広瀬アリスさんとはどのようなコミュニケーションを？

A. **いたずら**をしかけました。
ゴキブリのおもちゃを大人買いして、次々出して驚かせるという…。これもコミュニケーションのひとつです(笑)。

御手洗は非常に賢くて、常に三歩先を見据えているような人。冷静沈着に見えるよう、話す時も無駄な手振りは一切せずに、口調もなるべく淡々と聞こえるよう心がけました。ただそういう制限を設けたことがすごく窮屈だったし、御手洗を演じる上で一番の難所だったかもしれません。長台詞にも泣かされました。ここでこれが起きて…という状況説明が多いから、覚えるのもそれなりに時間がかかってしまう。僕の場合、セリフを入れるのは無音の場所じゃなきゃダメなので、ひとり部屋にこもってひたすら地味に覚えました(笑)。

相方役の広瀬アリスさんは、すごくまっすぐな人だなという印象。監督からの指示にも〝ハイ、わかりました、やってみます！〟という感じで、ちょっと体育会系。僕もどちらかというと体育会系だし、俳優は割とみんなそうだと思います。体力がないと現場は乗り越えられないし、役に合わせたカラダづくりも必要になる。今回の撮影は『あさが来た』と同時進行していたので、今より10kgくらいやせています。ダイエットは比較的簡単で、炭水化物を食べなければすぐやせられる。むしろ、食べる方が僕には辛い。1か月で6kg増やしたことがあるんですが、その時はお菓子も含めてひたすら食べて、何とか目標をクリアした感じです。

常日頃から役のことは考えているけど、役に引きずられることはないですね。役に入るのはその瞬間だけ。あとは、いただいた役を好きになればいい。御手洗は一見完璧な人のように思えるけれど、唯一人間らしさを感じられるのが人付き合いのヘタさ。だからこそ惹かれるものがあるし、そこに彼の魅力を発見できた気がします。

AND MORE



©2016 フジテレビジョン バンダイビジュアル AOI Pro. ギャガ

『海よりもまだ深く』

是枝裕和監督が描く〝元家族〟の一夜

売れない作家・良多(阿部寛)は、生活のため探偵事務所で働いているが、元妻・響子(真木よう子)を〝張り込み〟して、新しい恋人にショックを受けたり…。ある日、団地で暮らす母・淑子(樹木希林)の家に集まった良多と響子、息子・真悟(吉澤太陽)は、台風で帰れなくなり一晩を過ごすことになる。5/21から丸の内ピカデリー、新宿ピカデリー他全国公開。



© 八田鮎子／集英社 ©2016 映画「オオカミ少女と黒王子」製作委員会

『オオカミ少女と黒王子』

あの人気漫画を二階堂ふみ＆山﨑賢人のW主演で実写化

見栄っ張りな女子高生・篠原エリカ(二階堂ふみ)は、街で見かけたイケメンの盗撮写真を自分の彼氏だと友人に嘘をついてしまうが、写真の男は学園一のモテ男・佐田恭也(山﨑賢人)だった。恭也に事情を打ち明け〝彼氏のフリ〟をすることを承諾してもらうが、代償として恭也の「犬」として絶対服従を誓わせられる。5/28から新宿ピカデリー他全国公開。



©Bufo Ltd 2015

『ファブリックの女王』

マリメッコ創業者の波瀾万丈な人生に迫る

北欧を代表するファブリックブランド〝マリメッコ〟の創業者アルミ・ラティアの人生を描く。戦争で兄弟も工房も失ったアルミは、夫が買収した業務用のオイルプリントを作る会社で働き出す。個人向けに綿のファブリックにプリントすることを思いつき、会社を立ち上げるが…。5/14よりヒューマントラストシネマ有楽町・渋谷他全国順次ロードショー。



©2015 SURPRISE FILMPRODUCTIE VOF / VARA / PRIME TIME/ RIVA FILM / FASTNET FILMS

『素敵なサプライズ　ブリュッセルの奇妙な代理店』

そこは〝あの世行き〟を手助けする旅行代理店！

オランダの大富豪の一人息子・ヤーコブは、人生に楽しみを感じず嫌気がさしていた。母親の葬式後に自殺を試みるも失敗…。ある日偶然拾ったマッチ箱に記された謎の「代理店」を訪れてみると、そこは〝最終目的地への特別な旅〟として自殺幇助を行なうサービスを提供していた。5/28より新宿ピカデリー、ヒューマントラストシネマ有楽町他全国公開。

 Photo:Matsuki Kosuke　Styling:Ueno Kentaro　Hair Makeup:Watabe Yukiya (ELLA)　Text:Onodera Etsuko

PICK UP SALON in 関東エリア

ROMANO
ロマーノ

空間 時間 自分自身 こだわりスタイルを徹底的に遊ぶ！

ダメージレスで質感◎
デジキュアウェーブ！



STYLIST | Shin Umemoto

MENU

・カット　¥5,400
・カット&カラー　¥9,720～
・カット＋パーマ　¥10,260～
・カット＋カラー＋パーマ ¥16,200～
☆姉妹店、武蔵関『GreenWood』もオススメ！





「ナチュラルなスタイルが好き」なあなたは是非！"丁寧なサロンワーク"がコンセプト。完成度の高い自分だけのスタイルが手に入る、ハイセンスサロン。店内もオシャレ、楽しくなっちゃう空間があなたを待ってます！

東京都練馬区東大泉3-41-7
Ⓒ03-5935-6145　㊔10:00～20:00(日・祝～19:00)　㊡火・第1,3月曜
㊋「大泉学園駅」北口より徒歩5分
http://www.romano-hair.com

ROMANO 大泉学園 ≫ search!

unlieta
アンリエッタ

ワガママ女子も納得！なりたいを叶えてくれる

骨格や顔のパーツを考慮した
似合せヘアを提案



STYLIST | 小薄 祐太

MENU

・カット(S・B込)　¥4,320
・オーガニックカラー(B別)　¥6,480
・ヘッドスパ60分　¥7,560



経験豊富な実力派スタイリストが揃うunlieta。流行のポイントを取り入れながらゲストの個性を考えたカット技術に定評がある。ホワイトを基調とした洗練された店内は、駅近でありながら喧騒を忘れさせてくれる非日常空間を演出している。





神奈川県川崎市高津区溝口1-1-30 溝口ブロックス107　Ⓒ044-865-4723
㊔9:30～19:00　㊡第3火曜
㊋「溝の口駅」南口より徒歩1分
http://www.unlieta.com

アンリエッタ 川崎 ≫ search!

SCARE CROW
前橋店

ダメージレスなメニューがウレシイ癒しの空間



オーナー | 角 昌樹

貴女の骨格や髪質、顔周りを考慮したスタイルを提案!オススメは顔周りの似合わせカット技術!その他、オリジナルトリートメント配合の縮毛矯正や好評のホットパーマ等、魅力のメニューもいっぱい。※只今、スタッフ募集中！

群馬県前橋市文京町3-23-15　Ⓒ027-223-8899
㊔平日10:00～21:00、日・祝9:00～20:00
㊡火・第2,3火水連休　http://www.s-crow.net

SCARE CROW 美容室 ≫ search!



verde branco
ヴェルデブランコ

健康的な髪の美しさを追求、大人キレイへ変身



STYLIST | 吉澤 正規

数々の女性の髪の悩みを解決してきたスタッフが、丁寧なカウンセリングでゲストに合ったスタイルを提案。忙しい朝でも直ぐにセットができ、再現性が高いとの嬉しい声も。気兼ねなく相談できるアットホームなサロンだ。

神奈川県川崎市川崎区砂子1-7-5 タカシゲビル1F　Ⓒ044-222-0028　㊔10:00～20:00　㊡火・第3水曜　㊋「京急川崎駅」より徒歩3分　http://home.rasysa.com/verde-branco

ヴェルデブランコ ≫ search!



atelier ♭.Line
アトリエ ライン

コンセプトはヨーロッパのアンティークアトリエ



STYLIST | 石川 智也

吹き抜けの店内にシャンデリア、オーナーこだわりのアンティーク家具がセンス良く並ぶプライベート空間。オススメは毛流れや骨格に合わせたドライカットと炭酸＋ナノスチーム＋内部補修トリートメントが付いたスパークリングコース！

栃木県佐野市高萩町1110-2　Ⓒ0283-85-9320　㊔10:00～20:00、土・日・祝9:00～19:00　㊡火・第3月曜　Ⓟ完備
http://atelier-line.jp　※予約優先

atelier ♭.Line ≫ search!



Hair SHOP 仁孝
ヘアーショップヨシタカ

確かな技術と美へのこだわりが魅力の癒しと安らぎの空間



STYLIST | 伊藤 諒

白を基調としたオシャレな建物に、前面ガラス張り、大きな木の入り口、、、。そして店内の雰囲気まで、まるで別世界の空間で癒しのひとときを堪能しているような感覚に！半個室のスパブースにて受けられる、コース別のヘッドスパが大好評です。

神奈川県海老名市望地2-6-46　Ⓒ046-232-5110
㊔月～金・祝10:00～19:00、土・日9:00～19:00
㊡火曜　http://www.yoshitaka.co.jp

Hair SHOP 仁孝 ≫ search!



略字
C…カット　S…シャンプー　B…ブロー　T…トリートメント
P…パーマ　CL…カラー　M…マッサージ

Hairmake&spa Tento
ヘアメイクアンドスパテントー

極上ヘッドスパ&本格フェイシャルもある癒しサロン

貴方に合う、トレンドをプラスしたヘアスタイルをご提案します！



代表 | 山口 晃

MENU
- カット ¥5,940〜
- ヘッドスパ ¥3,780〜
- フェイシャルエステ ¥2,700〜
- カラー ¥6,480〜



あいまいなイメージからでも理想のスタイルへ導いてくれる、技術力の高さが人気のサロン。あまりの心地よさに眠ってしまう方多数のヘッドスパや、お肌の色が1トーン上がるフェイシャルエステも大好評！どちらも完全個室での施術なので、周りを気にせず寝落ちできます♪とことん癒されてキレイになれる、ワンランク上のサロンです。

東京都練馬区東大泉1-20-31 パステルゆふ1F ㉄03-3867-2888(予約優先制) ㊔10:00〜19:30 ㊡火曜 ㊋西武池袋線「大泉学園駅」より徒歩4分 http://www.tento-hair.com

テントー大泉 ≫ search!







LUCIE
ルシエ

オシャレ女子待望！お手頃プライスの実力派サロン

コンセプトは"ナチュラルな女性像"

Lucie

STYLIST | 設楽 智広

MENU
- カット(S・B込) ¥3,000
- カラー(C・S・B込) ¥4,000〜
- デジタルパーマor縮毛矯正 (C・S・B込) ¥5,800
- カット+カラー+デジパor縮毛+Tr ¥10,000



ヨーロピアンな上質空間で「ナチュラルStyle」な自分を発見！一人のスタイリストが仕上がりまでマンツーマンで担当するので、あなたの"なりたい"や個性を最大限に引き出してくれます。カフェ風ドリンクサービスも好評。

東京都八王子市明神町3-22-7 トミーコート八王子2F ㉄042-649-1826 ㊔10:00〜23:00、土・日・祝9:00〜 年中無休 http://beauty.hotpepper.jp/slnH000293864

ルシエ 八王子 ≫ search!





TRENTE 南浦和店
トラント

癒し空間で手に入れる「美」「喜」「幸」そして「自信」



STYLIST | 加藤 景子

一人一人に合ったスタイルを提案し、なりたい自分にしてくれるサロン。南浦和駅前にありながら、その慌ただしさを忘れられるゆったりした店内での贅沢な時間と幸福感に、リピーター続出中です！

埼玉県さいたま市南区南浦和2-44-7 BEIS南浦和1・2F ㉄048-887-4511 ㊔10:00〜20:00、日・祝〜19:00(カット最終受付19:45、日・祝18:45) ㊡不定休(1/1〜3はお休み)

トラント 南浦和 ≫search!



claude MONET
クロードモネ 吉祥寺

髪にふれ、心にふれる…新鮮で素敵なヘアスタイルを提案



STYLIST | 冨永 弘樹

圧倒的口コミ数と行き届いたカウンセリングが評判の癒し空間。抜群のセンスと確かな技術はもちろん、リラックスマッサージやオリジナルドリンクなど、魅力溢れるメニューもいっぱい！ヘアスタイルをとおして貴女の毎日が変わります。

東京都武蔵野市吉祥寺本町2-16-18 フォーラムI-3F ㉄0422-23-0663 ㊔10:00〜20:00 ㊡第2,3火曜 http://claudemonet-web.com

クロードモネ 吉祥寺 ≫ search!



TRENTE 北浦和店
トラント

他では味わえない心暖まる『おもてなし』



STYLIST | 寺田 和功

待ち時間までが居心地の良いひとときに感じるほど、癒しに満ち溢れた空間。どんなに歳を重ねても、息を呑むような存在感・美しさ・品格…。貴女の"未来の美"はここからはじまります。

埼玉県さいたま市浦和区常盤10-19-15 ㉄048-814-1177 ㊔月〜土10:00〜20:00、日・祝10:00〜19:00 ㊡不定休 http://www.trente-hair.com

トラント 北浦和 ≫search!



Essential Looks
エッセンシャル ルックス

ヘアクリニックシステムで貴女の髪質の悩みを解消



STYLIST | 青田 あずさ

オシャレな家具と抜群のカット技術が好評のプライベート空間。オススメは貴女の髪質に合わせてオリジナルヘアアイテムと組み合わせた髪質改善トリートメント♪今までにない旬のうる艶ヘアになれると幅広い層から好評を得ています。

群馬県前橋市石倉町5-2-8 ㉄027-288-0949 ㊔10:00〜19:00(カラー、パーマは〜18:00) ㊡月・第1,3火曜 http://www.essential-looks.net

エッセンシャルルックス 前橋 ≫ search!



Present & Information

Trend Topics no.1

P
このマークがついた商品は、
読者プレゼントがあります。
当選者の発表は、商品の発送をもって
かえさせていただきます。

脱毛サロン「キレイモ」のスプレー化粧水で毎日全身に水分補給！



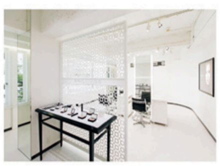
スプレータイプでカラダの隅々まで保湿できる大容量の化粧水「キレイモ ナチュラルローション モイスチャー」(400mℓ／¥1,800)が、脱毛サロンの「キレイモ」から誕生！　人気の脱毛サロンならではの、肌トラブルの知識を結集させたアイテム。水と植物性由来成分がたっぷり配合された化粧水だから、脱毛後のデリケートな肌や敏感肌の人も安心して使える。これさえあれば夏も乾燥知らず！　詳しくは公式HP(www.msh-labo.com)で。㊐msh　☎0120-131-370

パンテーンの夏限定トリートメントでみずみずしく潤いのある髪へ



紫外線やプールなどによる髪へのダメージが気になる季節が到来。新発売の「パンテーン デイリー モイスチャー トリートメント」を使えば独自の補修成分が髪の芯まで浸透し、深刻なダメージを補修してくれる。今回はこちらを20名様にプレゼント。希望者ははがきに住所、氏名、電話番号、年齢、職業を明記して、〒104-8357 東京都中央区京橋3-5-7 主婦と生活社「ar」6月号「パンテーン」係まで。6月10日(金)消印有効 ㊐P&G お客様相談室　☎0120-021327

嶋田ちあきプロデュースの「ブリリアージュ マキエ」が大阪・心斎橋にNEW OPEN



「ブリリアージュ マキエ」が大阪・心斎橋に新登場。テレビや雑誌で活躍中のヘアメイクアップアーティストの嶋田ちあきがプロデュースするこのサロンでは、自分に合うベースメイクを専属アーティストにカウンセリングしてもらえる。今季の新商品のテスティングと購入が可能。オープンを記念してアクセサリーブランド「gingam」とコラボしたオリジナルブレスレットがもらえるフェアも実施中！　先着100名なのでお店に急いで。㊐ブリリアージュ　☎0120-202-875

「anello®」と「ジ・エンポリアム」の別注コラボリュックが登場



学生や主婦に人気のバッグブランド「anello®」とファッションブランド「ジ・エンポリアム」が初のコラボ！　さまざまなシーンに活躍する使い心地のいい別注リュック(全4色／¥4,500)は、5月末より全国の「ジ・エンポリアム」店舗で発売開始。リュックの口がパカッと大きく開くので出し入れもスムーズ♪　5月中旬から「ジ・エンポリアム」の公式サイトで予約スタートなので急いでチェックしてみて。㊐ワールド プレスインフォメーション　☎03-6324-2642

「ベアミネラル」の新UVキットでヘルシーなツヤ肌に♥



潤いにあふれた透明感と、心ときめく表情を演出する「ベア ビューティ UV キット」(¥13,900)が「ベアミネラル」から限定発売。1本で下地、ファンデーション、スキンケアまでが叶う「CR ティンテッド ジェル クリーム」(写真左:SPF30・PA+++)や、ミネラルパウダーで紫外線をブロックする「ナチュラル サンスクリーン」(左から2番目:SPF30・PA++)に加え、アイ＆リップアイテムなどの全6品がオリジナルポーチに入った限定セット。㊐ベアミネラル　☎0120-24-2273

爽やかな香りの新スキンケアアイテムで夏もなめらかな肌をGET



「ジルスチュアート　ビューティ」から限定発売中のリラックスシリーズは、夏の環境ストレスから肌を守り、海洋深層水などの保湿成分が夏の暑さで火照った肌に潤いを与えてくれる♪　爽やかな透明感と、お花の甘さが溶け合ったフローラルマリンの香りが夏にぴったり♡　ラインナップは、「ジルスチュアート リラックス ミネラル ボディエッセンス」(写真中央:250mℓ／¥3,000)をはじめとする全5種。㊐ジルスチュアート　ビューティ　☎0120-878-652

フレッシュな表情美をつくる「レ・メルヴェイユーズ ラデュレ」の夏コレクション



「レ・メルヴェイユーズ」の新作コレクションは"船の旅"をイメージした夏らしいラインナップ。「リクイド チークカラー」(全3色、数量限定品／¥3,200)は、みずみずしい仕上がりで内側から上気しているような血色感に。海辺のモチーフの愛らしいボトルデザインもご注目。「ティンテッド リップ バーム N」(全5色／¥2,000)は、リキッドオイル配合でとろけるような唇を演出し、鮮やかなカラーで明るい印象に。㊐レ・メルヴェイユーズ ラデュレ　☎0120-818-727

「イ ブルース」のカプセルコレクションでお気に入りの一枚を見つけて



センシュアルでフェミニンな着こなしを提案するイタリア発の「イ ブルース」は、ブラジル人アーティストのANA STRUMPFとコラボしたカプセルコレクション「アイブルーム フォー イ ブルース」を発表。カラフルなグラフィックデザインと、色彩や花々がはじけるポップな世界観を投影している。「アイブルーム フォー イ ブルース」は東急本店を中心に、その他全国4店舗の「イ ブルース」ショップにて発売中。お店に足を運んで。㊐三喜商事　☎03-3238-1554

Present & Information

Trend Topics no.2

「イプサ」30周年を記念した「ザ・タイムR アクア」の限定ボトル



創業30周年を迎える「イプサ」が薬用化粧水「ザ・タイムR アクア」(医薬部外品)の周年記念ボトル(200mℓ/¥4,000)を5月13日(金)に数量限定で発売！　水分を増やすことを徹底的に追求した独自の技術により、肌に水分を大量補給できるから、使う度に潤ったぷるぷる肌に♪　限定ボトルはブランドカラーのブルーをあしらった美しいデザインになっている。なくなり次第終了だから、この機会をぜひお見逃しなく！
㊐イプサお客様窓口　☎0120-523543

生誕13周年の「ランダ」からアニバーサリーサンダルが誕生



「ランダ」が生誕13周年を記念したサンダルを5月13日(金)に発売。"常に向上心がある前向きな女性の1週間"をコンセプトに全7色で展開。素敵なメッセージが靴底に刻印されていたり、それぞれの色のテーマをイメージしたポストカードがもらえたりと、アニバーサリーならではの嬉しい特典が。さらに、店内の商品を¥10,000以上購入した人は、オリジナルモバイルチャージャーがもらえるフェアも開催(なくなり次第終了)。㊐ランダ　☎06-6451-1248

「チャイム」のフットベットサンダルならおしゃれに快適に



カジュアルファッションブランド「チャイム」から、これからの季節に大活躍の「フットベットサンダル」(¥2,900)が発売。シンプルな太ベルトのスタイリッシュなデザインが大人っぽく、デイリーユースにぴったり！　かかとのベルトがしっかりホールドしてくれるので、脱げにくいのも嬉しいポイント。シルバー以外に、ゴールドやマリンなモノトーンなどの豊富なカラーバリエーションが揃っているから、気分に合わせて選んで。
㊐チャイム　☎03-3770-3400　chime.jpn.com

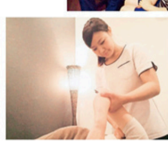
手元がキラキラ華やかになる「ストーンマーケット」の新しいブレスレット



天然石とシルバーアクセサリーの専門店「ストーンマーケット」は、新商品の「ヴィクトリアドリームブレスレット」を発売。ロサンゼルスで評価の高い日本製のガラスビーズと、天然石を編み上げた色とりどりのアイテム♪　「#VDブレスコンテスト」のハッシュタグでインスタグラムに写真を投稿すると、優秀作品投稿者に豪華賞品が当たるブレスのコーディネートコンテストを開催中。6/30まで。㊐ストーンマーケット　☎092-737-7874　www.stone-m.com

整体サロン「MIGORU」の女性に特化した施術でカラダの悩みとおさらば！





「MIGORUメディカル」(写真上)は、恵比寿で開業している姿勢や骨盤の歪みの専門院。肩こりや腰痛、姿勢や歪みを悩みに合わせてオーダーメイドで調整してくれる。「MIGORU」(写真下)も恵比寿に店を構える人気店。女性の美容と健康に特化した美骨整体や小顔矯正、脂肪分解などのメニューが豊富に揃っている。女性専用で完全個室だから初めての人も安心。まずはサロンに行ってみて。㊐MIGORU　☎03-5422-7567／MIGORUメディカル　☎03-6412-8384

ジュエリーウォッチブランド「エピコ」の腕時計で手元に彩りを



ミラノで誕生したジュエリーウォッチブランド「エピコ」。老舗ジュエラーがひとつひとつ手作業で作り上げた時計は、深みのある質感とエレガントなシルエットで印象的な手元を演出してくれる。カラフルなパターンが印刷されたフィルムをケースに焼きつける独自の技術で、デザインは遊び心にあふれたものばかり♪　公式オンラインストア(www.peaksstore.jp)では、全21モデルの時計を好評発売中なのでチェックしてみて！　㊐ピークス　☎03-5778-3260

簡単オフのフィルムとウォータープルーフの長所を両立した優秀マスカラ♥



メイクオフのしやすさとキープ力を両立させた待望のマスカラが「ヒロインメイク」シリーズから登場！　「ロング＆カールマスカラ アドバンストフィルム」(¥1,200)は、ロングエクステファイバー配合で長く美しいまつ毛に。「ボリューム＆カールマスカラ アドバンストフィルム」(¥1,200)は、ダマにならないボリュームセパレートパウダー配合で濃密なまつ毛に。どちらも水や皮脂でにじまないのに洗顔料で簡単にオフできる。㊐伊勢半　☎03-3262-3123

研磨剤を使わずに歯を白くしたい人は「トゥービー・シリーズ」で



歯に負担をかけずに白くしたいという方におすすめなのが「トゥービー・ホワイトシリーズ」。累計580万個突破と人気を博した美白ケアシリーズは、歯の美容と健康を考えた植物由来成分配合。研磨剤不使用なので優しく洗うことができる。新しく発売された「薬用デンタルジェル〈プレミアム〉」(写真右)と「〈スタンダード〉」(写真左:ともに医薬部外品)は、Wフッ素配合のジェルで歯を強くしてくれる。この機会にぜひ試してみて。㊐ネイチャーラボ　☎03-5774-8866

編集部員をト・リ・コにしたとっておき

Editor's Addict

エディトリ

オシャレにスキンケアにお料理に！　この夏もめいっぱい楽しむ編集部☺
今月もキャラ濃いめでユニークなラインナップをお届け〜。

Photo:Otake Miyuki(01)、Kamewada Yoshihiro(04)、SHINTARO(05)

01 やれることをやったろうと思い 小顔矯正バンド始めました

ITEM
ightの フェイス& ヘッドバンド

PRICE
¥12,000

DATA
スマイル クリエイトグループ ☎03-5829-9695



装着した状態(恥)

近況報告

よく考えたら去年は夏休みを取りそびれたので、春休みをもらってみました。大好きなバリへ！　しばらく南国から離れていた身体には、晴れた空と海だけでも大御馳走。自分史上最高にノンビリしました。感謝♡



編集長
笹沼彩子

ここ数年はロングヘアで通してきて(サロンに行くのが面倒だっただけかもだけどw)、そろそろバッサリ切ろうかと思う。が、よく鏡を見てみたところ不安しかない。ショート似合わないんでは。何がマズいって、年々伸び続けている、間延びした顔の輪郭。痩せてもないのになんで縦に伸びるの。と悩んでいたところの救世主。1日3分装着するだけで骨格に効く！　実際、アゴの付け根がミシミシと、メキメキ小顔に近づいてます。いや本当に。

02 夏が近づいてきましたね。 楽園スカーフでYES PLEASE♡

ITEM
クレオ フェリン マーキュリーの シルクスカーフ

PRICE
¥15,000

DATA
H3O ファッションビュロー ☎03-6712-6180



近況報告

P70「リリー ブラウン」の撮影で使ったパールの浮き輪が欲しすぎる問題。二人乗りも可能でありつつ、まさかの極楽リクライニング仕様。PUCAPUCAっていうブランド名もいい(笑)。膨らますのはちぃと大変。



編集部員
高橋 麗

夏は基本"デニムにタング"みたいな感じなので、スカーフで陽気なインパクトを足してみようかな大作戦。スカーフって引き続き、気になるアイテムじゃないです？　ロンドン発の「クレオ フェリン マーキュリー」はファンキーな柄が豊富だし、目にクる色使いもとても好き。首に巻くのはもちろん、ベルトにしたり、ベルトループに引っ掛けてひらひらさせても可愛いかも。何よりYES PLEASEな美女と一緒っていうのが気分的にアゲだわ(笑)。

arもインスタ やってます！　@ar_magazine をCHECK☺

今月のARGだより♡

テーマ：この夏ヘビロテしたいサンダル＆シューズ

レースアップ、厚底など数多くのアイテムが流行中。ARGが目をつけたものを徹底調査しました☆

よーこさん
(22歳)





元気な印象を与えるスポサンに、可愛いラメが入っているのでクールになりすぎない♪　シルバーはどんな色の服にもテイストにも合います。

星野みづきさん
(27歳)





アメリカで大ヒットしているホットフロップスは、大げさなデコレーションがとっても可愛い。スタイルアップ効果も期待できる厚底サンダル。

友好華子さん
(19歳)





オペークのパンプスは後ろのリボンが可愛くてお気に入り。女のコらしさがあふれる逸品♡　カジュアルな服でもガーリーな服でも合います。

ゆかこさん
(30歳)





MYSTIQUEに入っているインポートもののサンダルです。ターコイズがとても可愛く、カジュアルでもキレイめでも洋服に合わせやすい！

まややんさん
(18歳)





流行りのレースアップもの☺　何にでも合う黒を選びました。ペタンコだから歩きやすい。靴下履いても素足でも可愛いのでお気に入り♪

グリーンEYEとオレンジレッドLIPで夏遊ぶぞー宣言



ITEM
ナーズ　サマー 2016 カラー コレクション

PRICE
(右上)デュアルインテンシティーブラッシュ　5509　￥4,600、(右下)デュアルインテンシティーアイシャドー　1944　￥3,000、(左)リップカバー　5680　￥3,200 (すべて数量限定)

DATA
ナーズ ジャパン
☎0120-356-686

近況報告

ar認定ガイドブック『THIS IS MY TOKYO』発売中です。インスタグラムからおしゃれな東京情報だけをピックアップ。紹介スポットは289件！　行ったことのない所、あるはずだから、ぜひぜひチェックして〜。



副編集長
菊地奈緒

買い物のダイゴ味って、家に帰って包みを開ける瞬間ってのもあるよね？　そもそもナーズのアイテムは洗練されているのに使いやすくて好きなんだけど、サマーコレクションの箱に描かれたおしゃれで抜け感のあるイラストにノックアウトされました。「ああ、リゾート行きてぇ」と強烈に思ってしまったので、この夏は行かせていただきますとも！　ヘルシーなチークにクールなアイシャドー、ビビッドなリップでバカンス気分を盛り上げて、ね！

ゼリーみたいに涼しげな夏仕様の楽カワサンダル！



近況報告

撮影に使う生花を買いに朝から花屋さんへ行ったら、みずみずしいお花のエネルギーをもらってか、一日中ハッピー気分で過ごせました♡　お花、バンザイ。ちなみにこのお花はP105に登場してます！



編集部員
篠田　冴

ITEM
クロックス イザベラ サンダル ウィメン(アイランドグリーン)

PRICE
￥4,980

DATA
クロックス カスタマーサポート
☎0120-55-9694

夏の足元に欠かせない「クロックス」のウィメンズラインが超キュートで、一目惚れしちゃいました。清涼感バツグンの配色がツボ♡　ディテールも、ストラップが細めだったりソールまでクリア感のある素材で、ほどよくフェミニン。履いてみると、想像以上の軽さと柔らかいフィット感がクセになります。ビーサン並みに身軽に履けて、歩きやすさ＆可愛さはビーサン以上！　サラッとデニムに合わせたり、ショーパンと合わせてヘルシーに履きたいな。

毛穴ケアはセルフではなくプロに任せるべき！と実感



近況報告

干支にちなんだ場所に行くとイイと聞きつけ、しかも年女だし！てことで申年の最強パワスポ・日枝神社へ。メス猿が長蛇の列ゆえオス猿だけ確保。東京のど真ん中にこんな場所があるとは！　行く価値アリです☺



編集部員
松山みずき

ITEM
UBIQUEの毛穴プロフェッショナルケア〈ベーシック〉

PRICE
￥7,315(40分)
※初回トライアルコース￥4,445 (60分※カウンセリング含む)

DATA
ウビクエ予約センター
☎0120-020862

某コスメカウンターで肌悩みを聞かれた際、一言も毛穴と言ってないのに気づけば「毛穴悩みにはコレ」とオススメされ、自覚以上に毛穴が目立つってコト…とすがる思いでコチラへ。肌診断後、クレンジング→AHAジェル塗布による角質柔軟＆除去→角栓除去→美容液導入＆コラーゲンマスクまで「柔軟＋除去＋引き締め」の抜かりないケアで肌がつるーっと＆明るくクリアに!!　プロの手により指で押し出される"エクストラクション"がカギ！

スムージー始めました。ワタシの朝を劇的に変えた調理家電に感謝♡



近況報告

お花見の帰りに不忍池のほとりの「びわ湖長浜 KANNON HOUSE」に。滋賀県長浜市の観音文化を発信するコチラは、アンテナショップとは一味違い観音様と向き合って静かな時間が過ごせる不思議な空間でした♡



編集部員
村野彰子

ITEM
Vitantonioの調理家電

PRICE
ワッフル＆ホットサンドベーカー VWH-20-R オープン価格
専用プレート　各￥2,500
ミニボトルブレンダー VBL-3-RB　￥3,500

DATA
ビタントニオ
www.vitantonio.jp

素敵なバターやジャムをいただいて以来、朝食に凝るように♡　さらにこのワッフルメーカーで進化!!　ズボラな私でも美味しくて見栄えのいい(←最重要)朝食が簡単にできるように。ワッフルプレートとホットプレートはあらかじめセットされていますが、他の9種類のプレートも魅力的!!　ポワソンプレートで、見た目は鯛焼きのツナや卵のホットサンドにしたりと毎朝楽しんでます。作ったボトルですぐ飲めるブレンダーでスムージーも楽々です。



Aries　牡羊座　3/21~4/19

理屈よりも好きだからやってみる。この姿勢で次のステップへGO！

全体運 ★★★★★

キュートな笑顔が運気をアップ。少しイタイことがあった時にも頑張ってスマイル。元気女子に幸運の女神からご褒美がありそう。対人面はマンネリフレンドから卒業。新しい友達を見つける努力をしましょう。運の扉も全開。ファッションは、妖精を思わせるようなシフォン系で。

恋愛運 ★★★

恋は強いオンナを見せるよりも、甘え上手な子猫ちゃんマインド＆モテファッションがよさそう。特にまだ知り合って間もない場合は、このラインで攻めましょう。お付き合いが長く続いている人やシングルのあなたは、思わずヘルプしてあげたくなる頼りなさを時々出してみると◎。

ラッキーアイテム＆カラー スカート、ベージュ

こんな気持ちで過ごそう♪

小さい頃のような、純粋な気持ちで過ごしてみましょう。子供の目線で身のまわりを見てみると、そんなに背伸びしすぎることもないかも…って思わず肩の力が抜けそう。意地を張るより、無垢な感性で。

牡羊座BOY

どうやったらすごいと思われるんだろう？と自問自答中のカレ。あまり刺激せず、そっと見守って。

Taurus　牡牛座　4/20~5/20

心のナチュラルさが大切。気持ちや言葉を飾りすぎないスッピン感が◎

全体運 ★★★

今月はあえて"脱・細かく気がつく女の子"を提案。ザックリとした感じ、でも丸みがあって、ほっこりまろやかな女の子を目指すと人気ナンバー1にエントリー。仕事は速さよりも丁寧に仕上げる心意気が大切。ファッションはマーガレットプリントの可愛いブラウスがオススメ。

恋愛運 ★★

恋力は70点くらい。受け身の姿勢が強くなるので、カレからの反応がラブくないと淋しく感じそう。だからといって愛が遠のいた、と思うのは早とちり。カレがいない人も同じ。気づいていないだけで、身近なところであなたに片思い中の切ない男子がいる運勢。恋は直感力で！

ラッキーアイテム＆カラー フリンジアイテム、ラベンダー

こんな気持ちで過ごそう♪

外に飛び出していくよりは、お家で初夏に向けた肌見せ対策を！　まずは心の中の雑菌からクリーニング！　そのためにはキレイな曲を聴きながら、お気に入りの香りでリラックスするのがよさそう。

牡牛座BOY

理想の女の子像がガラリと変わる時。スリム＆シャープ感よりも、ほっこり女子に癒しを感じたりしそう。

Gemini　双子座　5/21~6/21

チャレンジ精神にツキあり。ファッションや髪型など、まずは外見から

全体運 ★★★★

運気は機首を上げ順調に飛行。サービス精神が旺盛なので人間関係が活発になりそう。でも中には"自分は特別だから"と、あなたからの好意を勘違いする人も。仕事上では特に気をつけて。ONとOFFの切り替えには、公と私のファッションイメージを180度変えるのがベスト。

恋愛運 ★★★★★

ラブ運は華やかな兆し。恋愛中の人は、なんと意中のカレとは他の男子の熱い目線に気がつきドキドキ。でも、キケンな賭けはするべからず。この期間の後半は風向きが変わりそう。カレがいない人は女っぽ仕草を磨こう。歩き方や、話し方に柔らかさを出すレッスンにトライ。

ラッキーアイテム＆カラー スカート、グレー

こんな気持ちで過ごそう♪

"生きているもの"を育てる感覚を養いましょう。たとえばプランターで、ビタミンいっぱいの野菜やよい香りがするハーブの栽培。芽が出ると可愛いし、彩りもキレイ。朝食にはサラダも楽しめてラッキー。

双子座BOY

自己主張が強くなりそう。会うたびにフォローや超イイネ！をし続けないと、スネそうで手がかかるワ。

Cancer　蟹座　6/22~7/22

自然体で流れにまかせて過ごすと♥　不自然な妥協は禁物！

全体運 ★★★

直感が冴える時。相手の気分がよくなる心のツボがなんとなくわかるので、対人面は◎。いつもだったらマイナスに感じる、この期間の雨やオーバーワーク。でもこの中にラッキーチャンスが隠れていそう。心のアンテナを高くしてみて。ファッションはレイニーグッズにこだわって◎。

恋愛運 ★★★★★

恋愛の女神がエスコート中。恋のダイアリーは楽しいストーリーが連続！　カップルは"結婚ごっこ"みたいなデートが続き、すっかりその気になってしまうかも。シングルの人にも気になる男子が現れるものの、情報がなかなか入りにくそう。無理してサーチせず、時を待つこと。

ラッキーアイテム＆カラー パンプス、シルバー

こんな気持ちで過ごそう♪

待つことは素敵なことです。早く！早く！と気が急いても、思いをこらしてジッと待ってみて。その間には、愛や想いや切なさがあることに気づくはず。それがどんなに大切なのかわかるでしょう。

蟹座BOY

ちょっとした優しさにジーーン。でもその逆もありなの。わずかなことで傷ついてしまうデリケートさも。



Sagittarius 射手座 11/23〜12/21

近道で楽なコースは選ばないこと。厳しい道にツキあり、目標は大きく！

全体運 ★★★

幸運の道には石ころが！　〝転んだところから運気好転〟のようなドラマがありそう。だから恐れずに険しい道を選んでもOK。今期は運の体力を増強する心のトレーニングがオススメ。人間関係は、意識が高い系のお姉さまに感化され、ヒネリが効いた女子への成長が約束される時。

恋愛運 ★

恋のグラウンドはどしゃぶり。でも、降りやまぬ雨はなし。今まで抱えていた負の要素が雨で洗い流される時と思いましょう。カップルは雨が上がった時、隣にいない場合はホントのカレではなかったのかも。自分の気持ちに正直に。シングルの人は焦ってリーチをかけないで。

ラッキーアイテム＆カラー ストローハット、オレンジ

こんな気持ちで過ごそう♪

間口は広く、なんでもたくさんあるのはいいこと！からシフトして、今期は心の奥行きを深めましょう。基本や基礎を固めるのが大切。いつもは面倒くさいなぁ〜で片づけていたことに目を向けてみましょう。

射手座BOY

ソワソワと落ち着きのない態度に見える時は、浮気虫の誘惑電波が来ているのかも？　観察してみて。

Capricornus 山羊座 12/22〜1/19

感謝の気持ちから思いがけない展開が！　ありがとうが幸運へのパスワード

全体運 ★★★

競争心が強まり、負けず嫌いになりそう。ただしセーブできなくなると、後が苦しくなるのでホドホドに。対人面では〝感謝する気持ち〟がキーワード。間違った時にすぐ謝れることもポイントアップにつながりそう。リラックスしたい時には、オーガニックコスメをオススメ。

恋愛運 ★★★★

カレから心の扉を思い切りノックされ、ドキリ。楽しいデート続きから、次第に愛の確認へとステップ・バイ・ステップ。それは近い将来やってくる、ラブゴールに続く天使の呼び鈴みたい。カレがいない人には星から出会いへの招待メール。ハートのウォーミングアップを。

ラッキーアイテム＆カラー シャツワンピ、レモンイエロー

こんな気持ちで過ごそう♪

オンナの子に大切なことは心がホワッとして、キューンとした幸せ感があること。メイクの時、鏡の中の自分が一番可愛い！って思えるのって平和な心から生まれてくるの。マイナーな気持ちをリセットして。

山羊座BOY

高いハードルにチャレンジするのが夢。その夢を受け止めて、聞いてくれる女の子にグッと惹かれそう。

Aquarius 水瓶座 1/20〜2/18

難関に向かい、思い切ってチャレンジ。時には緊張感も大事に

全体運 ★★★★

平和な日々もうれしいけれど、高いハザードも越えてみたい。高い上昇志向に押されてヤル気満々。仕事では男子人口の多い分野に興味が湧き、真剣に考えることがありそう。実践編が大好きな水瓶座さん。一度、プロの仕事を見学してみては？　ファッションはモノトーンで決めて。

恋愛運 ★★

恋は、想定外のハプニングがありそう。そんな結果が出てくるのは原因あってのこと。本命のカレがいるのに、二番目クンのキープなんて欲張ってはいけません。♡はただ一人の人に捧げましょう。まだカレがいない人は、時々険しくなっていないか、表情を自己チェックしてみて。

ラッキーアイテム＆カラー デニムスカート、ブルー

こんな気持ちで過ごそう♪

晴れ渡った空は自分だけのカウンセラー。時々、大きく心を解放すると表情筋がステキに鍛えられそう。難しい顔して、眉間のシワが刻まれないうちに、シッカリ伸ばしておきましょう。

水瓶座BOY

ちょっとした言葉遣いに反応してお怒りの巻。過去の失敗談なんか絶対NG。蒸し返さないのが正解。

Pisces 魚座 2/19〜3/20

迷っていることから解放されそう。心の霧が晴れたら、あとは前進あるのみ

全体運 ★★★★

ポケットの中には幸せがイッパイ！　今まで遠くから眺めて諦めていたことや、その他諸々のテーマがあなたの登場を待機中。ファッションは日々コーディネートに変化を持たせ、ギャップ感を出してみましょう。この夏、美白で勝負を決めたい魚座女子。UV対策は万全に。

恋愛運 ★★★

恋のおみくじは、待ち人来る。ただし少し遅れる兆しも。カップルはカレの気持ちが寄り道しているように感じてイライラ。でも、少しアングルを変えてみて。あなたのことを真剣に思い始め、慎重になってきたのかも。募集中の人はこの期間の後半、恋の矢が一直線に飛んできそう。

ラッキーアイテム＆カラー レースブラウス、オフホワイト

こんな気持ちで過ごそう♪

たまにはノンビリ、心の旅に出ましょう。いつも歩いているエリアから飛び出してみるのも◎。リッチプランが許される場合は、島々を巡る旅も楽しそう。初夏の太陽が似合う女の子は、印象にも輝きが！

魚座BOY

可愛いキャラが出てきそう。それはあなたに甘えたい証拠。お姉さんっぽくふるまってみせるのも♥

Leo 獅子座 7/23〜8/22

背伸びせず、等身大の自分らしさを。言葉選びもシンプルに♪

全体運 ★★

周囲が気になり、気がつくと落ち込んだり、逆に優越感で上から目線の態度。今期は他者との比較心理が働き、相手を基準にしながらの行動になりそう。弱い獅子にならないために、ありのままの自分でいきましょう。ファッションはワイドな選択を。クールなデニムスタイルが◎！

恋愛運 ★★★

パッと目をひくような恋の展開は期待薄。でも、どこかノスタルジックな感じがする、ほのぼのラブが待っていそう。カレがいない人は、初恋男子そっくりな人に思わずドキリ。ただし、性格が違いすぎて不完全燃焼になるかも。カップルはタンポポが咲いている場所のデートが♡

ラッキーアイテム＆カラー スカーフ、ホワイト

こんな気持ちで過ごそう♪

私は私。ドジなところもあるし、時々ワガママな部分もあるかもしれない。でもでも、誰にもマネできないところだってあるナイスな女子。それが私。そんな自分がだーい好き♡って気持ちで素直に！

獅子座BOY

センチメンタルな部分をチラリ。え？と驚くくらいのセリフも、今期のカレなら不思議じゃない。

Virgo 乙女座 8/23〜9/22

気軽にトライを。個性を出そうと、凝りに凝って慎重にならないで

全体運 ★★

全体運は悪くない、にもかかわらず、なぜか前進を阻む要素の正体！　それは心の中に張り巡らされている完璧さの糸。絡まって先へと進めないみたい。気軽にトライするとハサミの役割が働き、がんじがらめの思いを断ち切ります。特に対人面では、相手受けを狙った演技をしないこと。

恋愛運 ★★★★

ラブはキラキラ運。カップルは上級者向けのお試しテストにも難なく合格。絆が確認できてジーンとくるシーンがありそう。カレに対する信頼感が低下中だった人には、安心材料が増えそう。募集中の人はスクールガール風の清潔なキャラをアピれる服で。男子の目を引くはず。

ラッキーアイテム＆カラー バッグ、パープル

こんな気持ちで過ごそう♪

完璧にやることが大好きな乙女座。100点満点の法則を描くと減点法になって、がっかりすることもありそう。最初からまずまずでOKの感覚は、やがて足し算に。この際、加算法レッスンで考えましょう。

乙女座BOY

至難な恋に憧れ、あえて障害にチャレンジしたいカレ。それが男のロマンなんて思っているかも。

Libra 天秤座 9/23〜10/23

初夏の太陽がバックアップ。背筋を伸ばして王道を！

全体運 ★★★★★

自己改革の魔法力で、今期のあなたは精神的な引き締まり感が〝キュッ〟。周囲からの注目を集めるキャラが立ち、仲間から頼られることが多くなりそう。リクエストに応えた頑張りは自分自身の道を開く鍵。ファッションはチャレンジ要素を取り入れて、クローゼットにも改革旋風を！

恋愛運 ★★★★

恋心を刺激する男子にドキドキ。でも、眺めていても恋は手に入りません。キューピッドの矢はカレのハートに向けてスタンバイ。手応えは確実！　カップルは以心伝心。ラブリーなアイコンタクト、ボディコンシャスなモテ服、華奢なアクセなど…言葉よりも雰囲気でLOVEサイン。

ラッキーアイテム＆カラー ビッグボタン付きの服、コバルトブルー

こんな気持ちで過ごそう♪

心は毎日様々なお部屋をトランジット。悲しみ、喜び、憎しみ、慈しみ…。でも、やはり感動のゴールで一日が終わることって大切。心の中に感動を呼び込むレッスンを！　今日から始めよう。

天秤座BOY

おしとやかな女の子よりも、ガゼンおてんば娘に興味あり。コーディネートもハッキリ色に目がいきそう。

Scorpius 蠍座 10/24〜11/22

〝めげない、諦めない、急がない〟。これが勝利への大作戦♪

全体運 ★

スタートの時点では問題が山積。でもジワリと挽回して、最終的にはセーフの不思議運。そんなミラクル逆転ドラマは、蠍座に備わった持久力ゆえのこと。対人面で〝あの人はわかってくれない…〟でも、それは自分の説明不足からきているのかも？と考え直してみましょう。

恋愛運 ★★

恋のレシピは辛口風。デザート不足も心配。カップルは、気持ちがわかっているのになぜか意地っぱりな態度で冷戦も。それは心の底では〝もっとかまってほしい〟のひねくれ版。素直になればすぐに好転。カレがいない人は、縁結びの神様とすれ違わないように、赤いリボンの目印を。

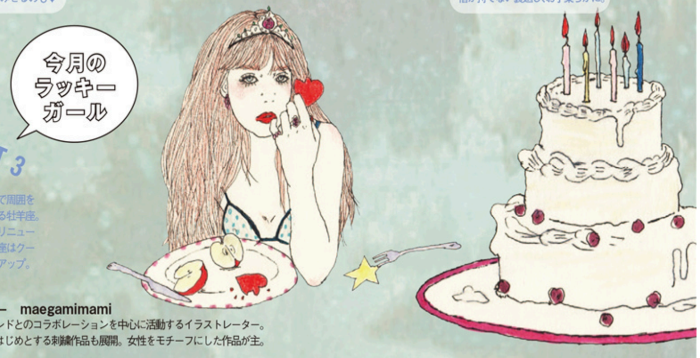
ラッキーアイテム＆カラー ガウンコート、チャコールグレー

こんな気持ちで過ごそう♪

ゆっくりなリズム＆優しいメロディ。感覚的に、そんな感じで過ごしましょう。でも、ルーズなライフスタイルのオススメではないのでご用心。待つことに幸せが約束されています、スローダウン。

蠍座BOY

シビアな口調でチェックしてくるのは、あなたへの支配欲。それは自信が持てない裏返し、お手柔らかに。



恋愛運BEST3

1位 双子座
2位 蟹座
3位 天秤座

恋の女神に愛されているのは双子座と蟹座。エンゲージラブも夢ではなさそう。天秤座を見つめる熱い視線が！

全体運BEST3

1位 牡羊座
2位 天秤座
3位 水瓶座

スマイル美人で周囲をリードし続ける牡羊座。天秤座は心のリニューアルを。水瓶座はクールさで魅力がアップ。

エミール・シェラザード(神野さち)
西洋占星術をはじめ、東洋占星術や心理学にも精通。女子の心を掴んで離さない、的確かつ親身なアドバイスに根強いファンが多い。

イラストレーター　maegamimami
女性誌やブランドとのコラボレーションを中心に活動するイラストレーター。クッションをはじめとする刺繍作品も展開。女性をモチーフにした作品が主。

プライベート・スプーンズ・クラブ 代官山本店
☎03 (6452) 5917

フライング タイガー コペンハーゲン 表参道ストア
☎03 (6804) 5723

フリークスストア 渋谷店
☎03 (6415) 7728

フリド メール 東京店
☎03 (3400) 5599

ブルーレーベル・クレストブリッジ
☎0120-340-460

フレイ アイディー ルクア大阪店
☎06 (6151) 1239

フレイ アイディー ルミネ新宿2店
☎03 (6273) 2071

ブロンディ リリッシュ 新宿ルミネエスト店
☎03 (3356) 1105

ベアミネラル
☎0120-24-2273

ベキュア お客様相談室
☎0120-941554

ヘッドスター渋谷109店
☎03 (3477) 5178

ヘムトPR
☎03 (6427) 1030

ペリカン石鹸
☎0120-711754

ヘレナ ルビンスタイン
☎03 (6911) 8287

ボーテ デュ サエ
☎0800-111-3811

ポーラお客さま相談室
☎0120-117111

ポール & ジョー ボーテ
☎0120-766996

ボルコム ジャパン プレスルーム
☎03 (5771) 4558

ま

M・A・C (メイクアップ アート コスメティックス)
☎03 (5251) 3541

マックス ファクター
☎0120-021325

マヌーシュ 代官山店
☎03 (3476) 2366

マリークヮント コスメチックス
☎0120-539810

Malon. by TBC
☎0120-80-1272

マンダムお客さま相談室
☎0120-373337

ミーア
☎03 (6826) 8651

ミスティック 新宿ミロード店
☎03 (3349) 5861

ミューラー ルミネエスト新宿店
☎03 (3359) 3390

ミューラーン プレスルーム
☎03 (3862) 7200

ミラ オーウェン ルクア大阪店
☎06 (6151) 1158

ミラ オーウェン ルミネ新宿2店
☎03 (6380) 1184

無印良品 池袋西武
☎03 (3989) 1171

ムルーア ルミネエスト新宿店
☎03 (6802) 7521

メナードお客様相談室
☎0120-164601

メリージェニー
☎03 (6840) 5353

メルヴィータジャポン
☎03 (5210) 5723

メルシス (ローラ メルシエ)
☎0120-343-432

や

ヤーマン
☎0120-776-282

ユリカ_アクツ
☎03 (6434) 5363

ヨウジヤマモト プレスルーム
☎03 (5463) 1500

ら

ライオン お客様センター
☎0120-556-913

Last Virgin
lastvirgin.net

ラブレス青山
☎03 (3401) 2301

ラ ロッシュ ポゼ
☎03 (6911) 8572

ランコム
☎03 (6911) 8151

ランダ
☎06 (6451) 1248

リゾイ
☎03 (3477) 5055

リベルタ
☎0120-718-456

リリー ブラウン 梅田エスト店
☎06 (6372) 1365

リリー ブラウン ルミネエスト新宿店
☎03 (6457) 8555

リルリリー トーキョー
☎03 (6721) 1527

リンメル
☎0120-878653

Room403 神宮前本店
☎03 (6864) 8883

ルシェルブルーカスタマーサービス
☎03 (3404) 5370

ルビートゥビー 渋谷109店
☎03 (3477) 5040

レキットベンキーザー・ジャパン お客様相談室
☎0120-634-434

レ・メルヴェイユーズ ラデュレ
☎0120-818-727

ローウェルコーポレーション
☎03 (6447) 0178

ローズ バッド
☎03 (3797) 3290

ローズ バッド 新宿店
☎03 (5368) 2767

ロート製薬 (リフレア)
☎06 (6758) 1230

ロート製薬 (オレゾ、肌ラボ)
☎06 (6758) 1272

ロイヤル パーティー
☎03 (6825) 9595

ロクシタンジャポン カスタマーサービス
☎0570-66-6940

ロザリー (ロザリームーン)
☎03 (6427) 0522

ロンハーマン
☎03 (3402) 6839

わ

ワコール お客様センター
☎0120-307056

ワンアフターアナザー ナイスクラップ
☎03 (6418) 4640

〈お詫びと訂正〉
●5月号P241掲載の「オバジコール」の電話番号に誤りがありました。正しくは、「☎03 (5442) 6098」です。
読者の皆様及び、関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことをお詫びして訂正いたします。

COVER GIRL 本田 翼

ar 7月号予告

6月11日(土)発売

夏にノッテこ! SEXY号

中村アン アゲな色気に人も(特に男が)寄る!
Oh! my セクシーサマー!

可能な限り布面積を少なくする読本
肌見せモンスターあらわる!

欲しいのは洗いたての色気
新木優子的セクシー顔の法則

視覚嗅覚触覚を使いこなす
トリプルプレーで究極のおフェロ。

やっぱ細部までケアしてナンボ
2016年版・色気は末端に宿る

国民的愛(される)人
橋本マナミのセクシー指南書

彼の勝負服は浴衣です
和フェロ男子たち

実はセクシービーム持ってます
高橋 愛 勝気なお色気道

女っぺ～♥は毛先で醸す
おフェミなボブ図鑑

ar girlの妄想劇場
浴衣でデートに行きましょう

永久保存版Vol.2
雌ヘア100問100答

ヘアのトレンドに新風!
ワイドなバングSHOW

SEXYに着こなしたいから
インナーを本気で考える

レスキュー! 肌だって熱中症かも!
でも、雌ガールは涼しい顔メイク

時間とお金があったら即実行!
人生変えちゃう海外体験レポ

and more...

※特集内容は一部変更になる場合があります。

ar 2016年6月号

Publisher
倉次辰男

Chief Editor
笹沼彩子

Senior Editor
菊地奈緒

Managing Director
森本 泉

Editor
塩田美和子
高橋 麗
村野彰子
美谷島清香
松山みずき
足立春奈
篠田 冴
竹島亜莉紗

Secretary
米本智子

Advertising Staff
三好 真
今泉恵美子
佐藤真由美
望月麻弥
伊達祐樹

Art Direction & Design
ohmae-d

発行／株式会社 主婦と生活社
〒104-8357
東京都中央区京橋3-5-7

●記事内容に関するお問い合わせ　編集部／03-3563-2189
●広告掲載に関するお問い合わせ　広告部／03-3563-5131
●在庫に関するお問い合わせ　販売部／03-3563-5121
●乱丁・落丁に関するお問い合わせ　生産部／03-3563-5125

印刷・製本／大日本印刷株式会社

Shop List 2016.06

商品のお問い合わせの際には、
「アール6月号の
00ページを見て」と
伝えていただくとスムーズです。

あ

アース オーバーライド アトレ恵比寿店
☎03 (5475) 8522

アーチェロマリアージュ
mariage@aacero.com

アーバンリサーチ ロッソ
グランフロント大阪店
☎06 (6485) 7057

アーバンリサーチ ロッソ ルミネ新宿店
☎03 (6380) 4956

R&E
☎03 (3477) 5016

RHC ロンハーマン
☎045 (319) 6700

RMK Division
☎0120-988271

RD ルージュ ディアマン
☎03 (4578) 3343

IRONY
ironyfun.com

アオイ
☎03 (3239) 0341

味の素 (ジーノ)
www.myjino.com

アソコ 原宿店
☎03 (6712) 6752

アダストリアカスタマーサービス
☎0120-601-162

アダム エ ロペ
(ジュンカスタマーセンター)
☎0120-298-133

アツギ
☎046 (235) 2450

アディクション ビューティ
☎0120-586-683

ア ドゥ ヴィーヴィル
☎06 (6454) 1266

アトリエ染花 ブランシュ
☎03 (3499) 6820

アナザーエディション ルミネエスト新宿店
☎03 (5363) 3325

アナ スイ コスメティックス
☎0120-735559

アビヴィータ・ジャパン
☎03 (6416) 3983

アブコ フィトメール事業本部
☎0120-063-151

アフタヌーンティー・リビング
☎0800-300-3312

アメリカンアパレル カスタマーサービス
☎03 (6418) 5403

アメリカンラグ シー渋谷店
☎03 (5459) 7300

アモーレパシフィックジャパン
エチュード事業部
☎0120-964-968

アユーラ コミュニケーションスタジオ
☎0120-090030

アリシア (ページボーイ)
☎03 (3404) 0643

アルビオン
☎0120-114225

アルファネット
☎03 (6427) 8177

イー・エム表参道店
☎03 (5785) 0760

イー・エム渋谷店
☎03 (3477) 4258

イーグルリテイリング
☎03 (6418) 1067

イヴ・サンローラン・ボーテ
☎03 (6911) 8563

イザベル マラン
☎03 (5772) 0412

イソップ・ジャパン
☎03 (6427) 2137

イプサ
☎0120-523543

イミュ
☎0120-371-367

イロンデール・エムカ
☎06 (6241) 7304

ウーアンジュ
☎03 (6455) 0015

ウィゴー
☎03 (5784) 5505

ヴィセンテ
☎03 (6826) 8088

ヴェーダヴィ カスタマーセンター
☎0120-828228

ウェアーズ インク
☎03 (5770) 6252

ヴェレダ・ジャパン
☎0120-070601

uka 東京オフィス
☎03 (5775) 7828

ウテナ
☎0120-305411

H&M カスタマーサービス
info.jp@hm.com

H30 ファッションビュロー
☎03 (6438) 9710

エヴリス ルミネエスト新宿店
☎03 (3353) 7060

エスティ ローダー
☎03 (5251) 3386

エスト
☎0120-165-691

えそらフォレスト
☎0120-052-986

エッフェ オーガニック
☎03 (5774) 5565

エテ
☎0120-10-6616

エディグレース
☎03 (6416) 5022

エテュセ
☎0120-074316

エトヴォス
☎0120-0477-80

エトロ ジャパン
☎03 (3406) 2655

MiMC
☎03 (6421) 4211

msh
☎0120-131-370

MTG (SIXPAD)
☎0120-315-765

MTG (リファ)
☎0120-467-222

エメ 日比谷店
☎03 (3502) 2515

エモダ ルミネエスト新宿店
☎03 (3355) 1560

エルフォーブル 新宿フラッグス店
☎03 (6457) 8196

エレガンス コスメティックス
☎0120-766-995

エンジニアド ガーメンツ
☎03 (6419) 1798

オーバーライド 明治通り店
☎03 (5467) 0047

オーピーアイジャパン
☎0120-559-330

オープニングセレモニー
☎03 (5466) 6350

オールドネイビー
ダイバーシティ東京プラザ店
☎03 (3527) 6611

オバジコール
☎03 (5442) 6098

おもちゃ箱
☎03 (3759) 3479

オルビス
☎0120-050050

か

カージュ ルミネエスト新宿店
☎03 (5312) 7597

ガイア・エヌピー
☎03 (5784) 6658

貝印 お客様相談室
☎0120-016-410

花王 (キュレル、ビオレ)
☎0120-165-692

花王 (バブ)
☎0120-165-696

花王ソフィーナ
☎0120-165-691

カガヤカ
☎055 (231) 3007

カシラ ショールーム
☎03 (5775) 3433

カネボウ化粧品
☎0120-518520

カミーユビスランダ
☎06 (6451) 1248

カラジー
☎03 (6427) 7756

カルツェドニア ジャパン
☎03 (6632) 0540

KIEHL'S SINCE 1851
☎03 (6911) 8562

キャセリーニ
☎03 (3475) 0225

ギルドプライム渋谷
☎03 (6419) 3091

クナイプお客様相談室
☎045 (620) 9979

クライ.
☎03 (6419) 1939

グラフィコ カスタマーセンター
☎0120-498-177

クラランス
☎03 (3470) 8545

グリード インターナショナル
トウキョウ ストア
☎03 (6721) 1310

グリード インターナショナル
フクオカ ストア
☎092 (718) 0377

クリニーク お客様相談室
☎03 (5251) 3541

クリハラ コーポレーション
☎03 (3499) 3047

クレアモード
☎06 (6978) 2104

ケイスリー オフィス
☎03 (3464) 5357

コーセー
☎0120-526-311

コーセー (プレディア)
☎0120-763-327

コーセーコスメニエンス
☎0120-763-328

コーセープロビジョン
☎0120-018-755

興栄工業 (ラヴィア)
☎03 (3800) 5720

コクーニスト
☎0800-300-3312

ココ ディール
☎03 (4578) 3421

ココバイ
☎03 (5772) 8535

コスメキッチン
☎03 (5774) 5565

コスメデコルテ
☎0120-763-325

コスメデック・アイ
☎03 (5823) 2330

コティ・プレステージ・ジャパン
☎03 (5413) 1062

小林製薬 お客様相談室
☎0120-5884-06

コロネット (エリザベス アンド ジェームス)
☎03 (5216) 6516

コンフォートジャパン
☎0120-39-5410

さ

ザ・ウォール ショールーム
☎03 (5774) 4001

ザ・サリィ 青山店
☎03 (5772) 3224

ザ デイズ トウキョウ 渋谷店
☎03 (3477) 5705

ザ・トリート・ドレッシング南青山店
☎03 (5467) 7155

ザ・ボディショップ
☎03 (5215) 6160

SABON Japan
☎0120-380688

サミール ナスリ
☎03 (5772) 1800

サムシング・ブルー
☎03 (3470) 7655

ザラ・ジャパン カスタマーサポートセンター
☎03 (6415) 8070

SAWA
☎0120-995-576

サンポークリエイト
☎082 (243) 4070

サンルイ・インターナッショナル
☎0120-550-626

ジーエスエムジャパン
☎0120-112-773

G2?
☎03 (5786) 4188

CPコスメティクス お客様相談室
☎0120-294970

シービック お客様相談室
☎03 (5414) 0841

シアタープロダクツ表参道本店
☎03 (6438) 1757

シアタープロダクツ 新宿伊勢丹店
☎03 (3352) 1111

ジェイダ
☎03 (6408) 1079

ジェラート ピケ 阪急うめだ店
☎06 (6313) 0375

ジェラート ピケ ルミネエスト新宿店
☎03 (6457) 8217

CherShore
☎0467 (33) 2198

シゲタ ジャパン
☎0120-945995

資生堂、資生堂インターナショナル
☎0120-30-4710

シック・ジャパン お客様相談室
☎03 (5487) 6801

シップス 渋谷店
☎03 (3496) 0481

シップス 二子玉川店
☎03 (5716) 6346

ジャック・オブ・オール・トレーズ
プレスルーム
☎03 (3401) 5001

シャネル (香水・化粧品)
☎0120-525-519

シャンティ
☎0120-56-1114

ジャンティーク
☎03 (5704) 8188

ジャンパール
☎0120-770469

シュープリーム ララ ルミネエスト新宿店
☎03 (6380) 0577

シュウ ウエムラ
☎03 (6911) 8560

シュウエイトレーディング
☎03 (5719) 0249

17℃ バイ ブロンドール ルミネ有楽町店
☎03 (5222) 3567

ジュエティ
☎03 (6408) 1078

ジュピター代官山
☎03 (5428) 2815

ジュンカスタマーセンター
☎0120-298-133

ジルスチュアート　ビューティ
☎0120-878652

シンプリーレッド
☎03 (6459) 2026

スカイ・グループ
☎0120-131-370

スコッチ アンド ソーダ 原宿店
☎03 (6712) 6919

スタージュエリー表参道店
☎03 (5785) 0201

スタイラ
☎0120-207-217

スタニングルアー 青山店
☎03 (6418) 4783

SUQQU
☎0120-988761

ズットホリック
zuttoholic.jpn.org

ステラハリウッド 青山店
☎03 (6805) 0390

スナイデル 梅田エスト店
☎06 (6372) 1360

スナイデル ルミネ新宿2店
☎03 (3345) 5357

スパイラルガール
☎03 (5489) 0407

スピンズ
☎0120-011-984

THREE
☎0120-898003

セレンディプス
☎0120-874-177

センプレ 青山
☎03 (5464) 5655

素数
☎0120-49-5072

た

第一三共ヘルスケア (トランシーノ)
☎0120-013-416

タイドPR
☎03 (5771) 5995

たかくら新産業 (メイド オブ オーガニクス)
☎03 (5466) 3920

W&E 玉川高島屋S・C南館B1F
☎03 (6805) 6063

チビジュエルズ・ジャパン
chibijewels.jp

ツル バイ マリコ オイカワ
www.tsurujapan.com

TAT
☎03 (5428) 3488

DHC
☎0120-333906

ディーゼル ジャパン
☎0120-551978

TBC
☎0120-80-1272

デイシー代官山店
☎03 (5728) 6718

ティティー&コー ルミネエスト新宿店
☎03 (5367) 8570

デサント
☎03 (5979) 6101

デュアル&コー ショールーム
☎03 (6712) 5881

トゥーマッチ
☎03 (3401) 2062

常盤薬品工業 サナお客さま相談室
☎0120-081-937

ドクタータッフィ
☎03 (6419) 7392

ドクター津田コスメラボ
☎0120-555-233

ドラマ・アッシュ・ペー・フランス トーキョー
☎03 (3345) 2717

トリア・ビューティお客様サポートセンター
☎0120-917-380

トリンプ・インターナショナル・ジャパン
☎0120-104256

ドロシーズ
☎03 (3470) 6511

な

ナーズ ジャパン
☎0120-356-686

ナイン ルミネ新宿
☎03 (5909) 3709

ナリスアップ コスメティックス
☎0120-32-4600

ナリス化粧品 お客様相談窓口
☎0120-71-9000

ニチバン
☎0120-377218

ニベア花王
☎0120-165-699

ネペンテス
☎03 (3400) 7227

ノエビア
☎0120-401-001

ノエラ
☎03 (6459) 2012

は

ハーレー
☎03 (5412) 1781

ハウス オブ ローゼ
☎0120-126860

バスクリン お客様相談窓口
☎0120-398496

パナソニック お客様ご相談センター
☎0120-878365

ハニーサロン ラフォーレ原宿店
☎03 (5410) 3538

ハニー ミー ハニー
☎03 (6427) 4272

バブルス
shop.bubbles-sawthecity.com

パメオ ポーズ
☎03 (6840) 5553

バル (KOTOSHINA)
☎075 (223) 0515

パルファム ジバンシイ
[LVMHフレグランスブランズ]
☎03 (3264) 3941

パルファン・クリスチャン・ディオール・
ジャポン
☎03 (3239) 0618

バロックジャパンリミテッド (スライ、
リムアーク、リリディア)
☎03 (6730) 9191

ハンター (ステップ インク)
☎03 (5774) 4551

パンピューリ ジャパン
☎03 (6380) 1374

ビーアンドエフ
☎03 (5770) 7350

P&G お客様相談室 (ヘアケア)
☎0120-021327

BCLお客様相談室
☎0120-303820

ピーチ・ジョン
☎0120-066-107

pdcお客様相談室
☎0120-127131

ビームス ウィメン 渋谷
☎03 (3780) 5501

ビーラディエンス
☎0120-556-715

ピコリノス
☎03 (6438) 9825

ビジュー アール・アイ
☎03 (3770) 6809

ビス (ジュンカスタマーセンター)
☎0120-298-133

ピップ お客様相談室
☎06 (6945) 4427

ビューティーコンテンツファクトリー
☎03 (5469) 0056

ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ
湘南店
☎0466 (38) 2465

ヒロタ
☎03 (6864) 1001

フーズフーチコ ラフォーレ原宿店
☎03 (5766) 8753

フードコスメ
☎0800-080-2102

ファーファー ラフォーレ原宿店
☎03 (6804) 3212

フィリップス
☎0120-944-859

フィルム
☎03 (5413) 4141

福助
☎072 (223) 2275

フューチャーゲート
info@mow-shop.com

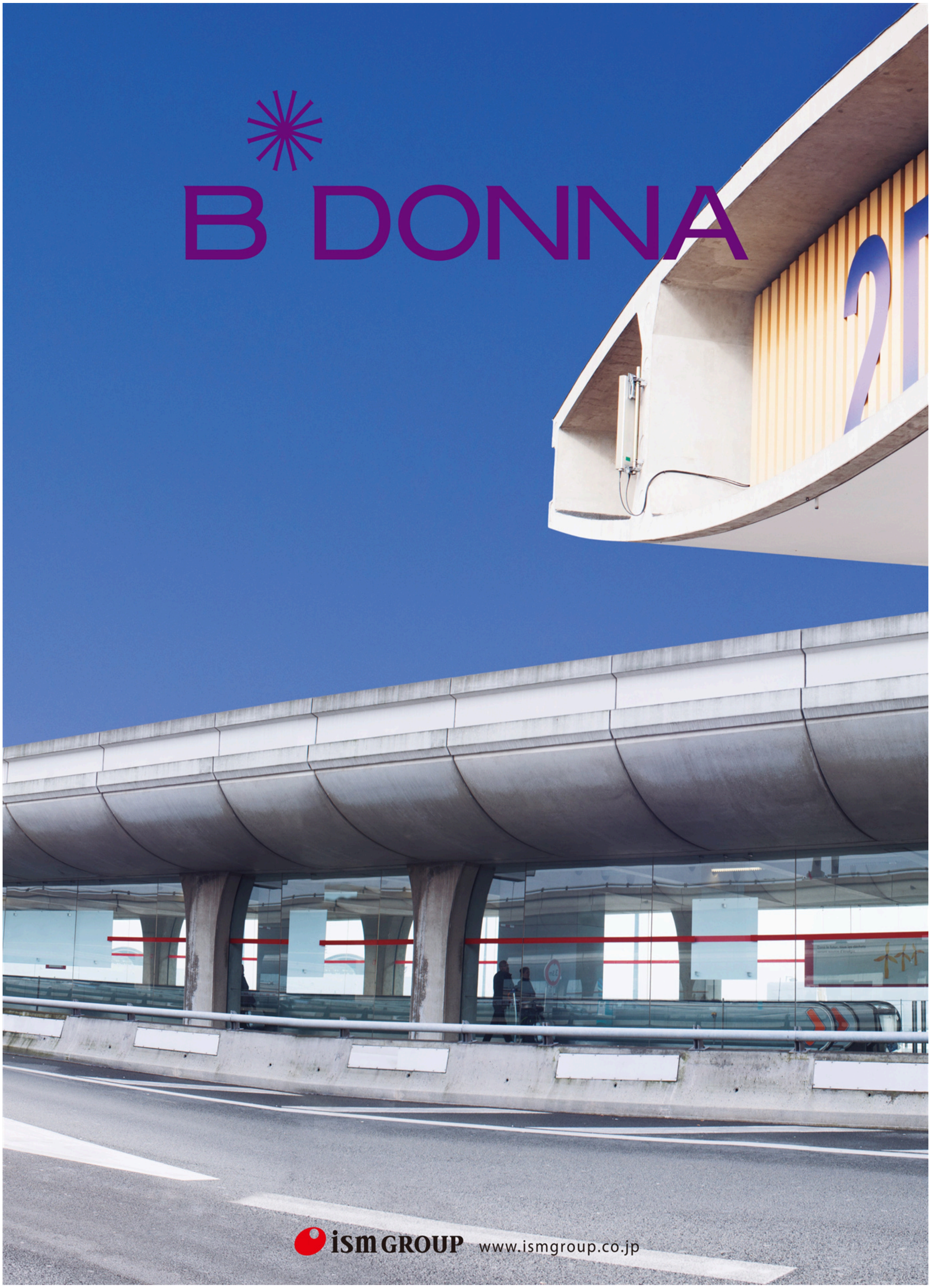

B DONNA
ism GROUP
www.ismgroup.co.jp



photo by Arnault Joubin

ar 2016 6 JUNE

2016年5月12日発行・発売 第22巻第6号 毎月1回12日発行・発売 平成8年2月20日 第三種郵便物認可
編集人●笹沼彩子 発行人●倉次辰男 発行所●株式会社主婦と生活社 〒104-8357東京都中央区京橋3-5-7
編集●03-3563-2189 販売●03-3563-5121





印刷：大日本印刷株式会社
Printed in Japan